

Selecciones

ABRIL 2021

READER'S DIGEST

**Espectaculares
fiordos
noruegos**
PÁGINA 96

**Con los pies
en
la tierra**
PÁGINA 58

REMEDIOS CASEROS DEMOSTRADOS

alrededor del mundo

PÁGINA 40

Una repentina riada en Mallorca
PÁGINA 50

**Colesterol: mitos
& verdades**
PÁGINA 70

**Historia de
las bromas**
PÁGINA 86

SOY LO QUE COMES	10
SONRÍE	14
NOTICIAS DE LA MEDICINA	20
CITAS CITABLES	126



¿Le gustaría lucir cada día una joya diferente,
única y exclusiva?

GRAN
Divas

10 PENDIENTES
INTERCAMBIABLES
ACABADOS EN ORO
DE PRIMERA LEY
MADE WITH
SWAROVSKI® CRYSTALS

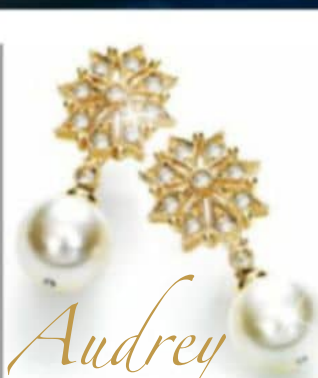


SOLO 10€ AL MES
SIN INTERESES

Marilyn



**Pasión
en rojo Rubí**



Audrey
**Perlas, siempre
imprescindibles**

Elizabeth

**Violeta
Amatista...**



**...el color
de ojos de
las diosas**



Vivien
Espectacular y divina...



PENDIENTES
"BASE"

Con cierre omega.



**Belleza
en estado
puro**

Lauren

Ingrid



**La luz del Oro
de Primera Ley**



**Seducción
en Cuarzo
fumé**



Grace
Glamour real

Deborah

**Verde
Esmeralda...**



**...serena
elegancia**

Recibirá,
de REGALO,
el precioso
pañuelo
KENIA

GRATIS

Selecciones
READER'S DIGEST

Solicite información sin compromiso sobre esta promoción para los lectores de

**GARANTÍA DE EXAMEN
SIN COMPROMISO:**

Se los enviamos a casa,
libres de gastos de envío,
para que los examine durante
15 días sin compromiso.

**GARANTÍA DE
DEVOLUCIÓN:**

Durante el período de
examen, podrá devolverlos
sin gasto alguno, llamando
al 902 11 30 11.

**CÓMODAS MENSUALIDADES
SIN INTERESES:**

Podrá abonar su importe
poco a poco, desde
solo 10€ al mes
sin intereses.

Para ello, llame HOY MISMO al

902 107 902

GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

EQ47

Swarovski® es una marca registrada de Swarovski AG

Héroes entre nosotros

HAY VECES que a los héroes los tenemos a la vuelta de la esquina. Literalmente. Un vecino, alguien que pasaba por allí. Cualquiera cuya vida diaria no haría pensar en grandes hazañas.

En 2018, una terrible riada en la localidad de Sant Llorenç des Cardassar, en Mallorca, dejó un balance de 13 fallecidos. Dentro de la tragedia surgieron, como a menudo pasa en estas situaciones, historias de personas anónimas que anteponen su vida para salvar la de unos desconocidos. Sin pensárselo dos veces.

Recordamos una de ellas, con el rescate de una familia holandesa que se vio atrapada en un torrente de agua y fue socorrida por dos vecinos de la localidad, anónimos como cualquiera de nosotros, pero valientes y héroes para todos (“Una repentina riada”, pág. 50).

Por otra parte, Reader’s Digest, como revista global con ediciones por todo el mundo, ha querido hacer una recopilación de los remedios caseros que circulan alrededor del mundo, algunos de ellos respaldados por estudios científicos. Remedios que en ocasiones pasan de generación en generación y no queremos olvidar (página 40).

En nuestro apartado de salud, las últimas investigaciones e informaciones sobre el colesterol, las bases y algunos mitos versus realidad sobre esta condición y sus tratamientos (“Lo último sobre el colesterol”, pág. 70).

Y no perdemos nuestras ganas de viajar volando hasta los fiordos de Noruega. Respira hondo, contén el aliento y disfruta de sus espectaculares paisajes y acantilados (“El hogar de los fiordos”, pág. 96).

¡Feliz lectura y feliz mes de abril! 💎

Natalia Alonso,
DIRECTORA

Puedes escribir a
redaccion@selecciones.es



CONTENIDOS

Artículos

EN PORTADA

40 Remedios caseros

Tratamientos naturales que funcionan, algunos con respaldo de estudios.

DRAMA EN LA VIDA REAL

50 Una riada repentina

Una familia holandesa rescatada de un coche en una terrible riada en Mallorca.

58 Con los pies en la tierra

Descubrí que caminar es una actividad que favorece el bienestar de cuerpo y alma.

64 Parejas de cine

Recordamos algunas parejas míticas del cine ante la proximidad de los Óscar 2021.

70 Lo último sobre el colesterol

Las últimas investigaciones e informaciones te ayudarán a mantener a raya tus niveles.

78 Sobrevivir a un diagnóstico

Cómo me enfrenté a un desafío aterrador tras haber pasado por lo mismo 26 años antes.

58



86 **La historia de las bromas**

Un recorrido por las bromas de todos los tiempos.

TEST

91 **¡Arranca motores!**

La temporada 2021 de Fórmula 1 ultima sus preparativos. ¿Qué sabes de ello?

96 **El hogar de los fiordos**

El oeste de Noruega está repleto de espectaculares acantilados y aire fresco.

SECCIÓN DE LIBROS

104 **Buscando a Gobi**

Cómo encontraron dos marginados su camino en el corazón del otro.

70



Secciones

1 **Queridos lectores**

4 **Mira el mundo**

10 **Soy lo que comes** Cítricos

12 **Mascotas**

El compañero perfecto

18 **Salud**

Síntomas de la sepsis

26 **Misterio médico**

Una infección descontrolada

30 **Buenas noticias**

33 **En cifras**

Cuidado con los vecinos

34 **Foco** Dan Brown

38 **Termina esta frase**

Me encanta el olor de...

Favoritos

9 **Cartas**

14 **Sonríe**

20 **Noticias de la medicina**

23 **Entre niños**

29 **Gajes del oficio**

37 **Así es la vida**

90 **La risa, remedio infalible**

120 **Rompecabezas**

122 **Sudoku**

123 **Vocabulario**

125 **Trivial**

126 **Citas citables**

127 **Próximo mes**

128 **Última risa**



MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →

FOTOGRAFÍA: © GETTY IMAGES/SHAUN BOTTER

...DE OTRA MANERA

Un paseo gigante para la

humanidad. El británico Tom Moore, conmovido por los esfuerzos de enfermeros y médicos durante la crisis del Covid-19, quiso ayudar pero, ¿cómo? Con su andador, decidió dar 100 vueltas a su jardín y encontró donantes que aportaran dinero por cada vuelta completada, con el objetivo inicial de recaudar unos 1.100 euros. El 16 de abril de 2020, justo dos semanas antes de su centenario, este veterano de la Segunda Guerra Mundial terminó su 100ª vuelta, ¡y había recaudado más de 37 millones de euros! Personas de todo el mundo enviaron su agradecimiento junto con unas 125.000 tarjetas de cumpleaños (página anterior). Sin embargo, poco antes del cierre de esta revista, recibimos la noticia de que el capitán había fallecido por coronavirus en febrero de este año. Así que nos despedimos de este hombre extraordinario, que no solo donó dinero, sino también esperanza en una época muy necesaria. El mundo pierde otro héroe.



Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**Reader's Digest se publica en 27 ediciones
y 11 idiomas.**

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidenta y directora ejecutiva

Bonnie Kintzer

Directora editorial, ediciones internacionales

Bonnie Munday

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

© 2021 Global Family Editions (Reader's Digest)

Se prohíbe la reproducción total o parcial, en cualquier forma, del contenido editorial de este número. Acogido a la protección de las Convenciones de Berna, Interamericana 1946, Universal 1952/Acta de París 1971 sobre derechos de autor.

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escribenos a:

redaccion@selecciones.es

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

SÍGUENOS EN FACEBOOK 

www.facebook.com/Selecciones

SÍGUENOS EN TWITTER 

@SeleccionesRd

Para salvar nuestro planeta

Su número de febrero hablaba de los problemas de nuestro planeta [“Cambiar el clima”], pero hay dos cosas de las que los medios de comunicación y nuestros políticos apenas hablan. Primero, en lo que respecta a la tecnología digital, la Universidad de Lausana ha publicado un artículo que dice “Contaminamos más con nuestro *smartphone* que cogiendo un avión”. Luego, respecto a los gases de

efecto invernadero, olvidamos el metano, una fuente de energía renovable que se puede almacenar fácilmente. Antes de reducir estos gases, es mejor no aumentarlos. En otras palabras, si quieres frenar un coche, no pises el acelerador.

—ALAIN BRON, Suiza



Inolvidable profesor

Respecto a “Un maestro inolvidable” [enero], remito estas líneas extraídas de una carta pastoral del arzobispo de Dijon, en Francia : “La burla de lo que otros consideran sagrado no es más que la admisión de una incapacidad para argumentar. No se provoca a la gente por el placer de provocar.”

—C. DE MECKENHEIM, Francia

Nota del autor:

El texto publicado tras la muerte de Samuel Paty evocaba un momento decisivo con un profesor de historia similar a Paty. No buscaba burlarse de la religión, pero nos recordaba el derecho a la caricatura como uno de los garantes de la libertad de expresión.



Soy un cítrico

Frutas mágicas

*Kate Lowenstein
y Daniel Gritzer*

NOSOTRAS, LAS FRUTAS cítricas, somos maestras del disfraz y expertas en ilusionismo. Todos creen conocernos, pero no es así.

Permitidnos dar comienzo a nuestro espectáculo de magia. Observad el mazo de cartas. Sobre cada una de ellas veréis a una de nosotras: *yuzu*, *kumquat*, lima kafir y limón meyer; mandarina satsuma, minneola, tangelo y dekopon. ¡Qué nombres! ¡Qué colores tan llamativos y cuánto jugo dulce y delicioso! Aunque, sí, lo admitimos, podemos ser algo astringentes.

Sin embargo, tanta variedad es solo una ilusión. Elegid una carta. ¡Ah! Te ha tocado el pomelo, una fruta grande y de sabor agridulce en la lengua. Tan particular y aún así, ¿qué es esta fruta? ¡El pomelo no es más que el cruce entre el limonzón y la naranja dulce!

Todas las variaciones, colores, formas y sabores que exhibimos no son más que el resultado de barajar, por así decirlo, los cuatro pilares fundamentales de los cítricos: pica, trébol, diamante y corazón. ¿Y podéis adivinar qué cuatro frutas cítricas constituyen esos pilares fundamentales? Estos cítricos pioneros son: limonzón, mandarina, cidra y papeda.

Todas estas frutas encuentran sus raíces en Asia, antes de que naturaleza y humanos realizaran numerosas cruces para generar diferentes variedades cítricas. ¿Te encanta comer el pescado con unas gotas de limón? El limón es, en realidad, un cruce entre cidra y naranja amarga. ¿Te gusta

añadir un toque de lima al guacamole? Se trata de un limón cruzado con el fruto del árbol del limero, una lima pequeña que es, en sí misma, un híbrido de papeda y cidra. ¿Y aquella naranja dulce que llevó a la creación del pomelo? Es meramente una combinación de mandarina y limonzón.

Simplemente no podemos evitarlos, amigos. La polinización cruzada es un proceso muy sencillo para nosotros. El polen del pomelo puede fertilizar las flores de un árbol de naranjas;

PUEDES PLANTAR UNA SEMILLA DE LIMÓN Y OBTENER UN ÁRBOL CÍTRICO DE OTRO TIPO.

el polen del limón puede mezclarse con las flores de las clementinas. Una de nuestras bromas favoritas: cuando un inocente humano planta una semilla de limón y obtiene otro tipo de árbol cítrico completamente diferente. ¡O uno lleno de espinas y absolutamente ninguna fruta! Somos notablemente impredecibles, en parte porque nuestro polen aporta diferentes genes a cada semilla (similar a dos humanos que pueden crear hijos totalmente diferentes).

De todas maneras, los humanos no han sido completamente engañados. Para esquivar tal grado de

imprevisibilidad, aprendieron a realizar injertos con ramas para cruzar las variedades exactas que buscaban.

También lograron decodificar el misterio de nuestro jugo. Nuestro néctar recién exprimido se vuelve imposible de beber por la amargura que desarrolla en menos de un día. Con la Segunda Guerra Mundial, algunos científicos del ejército estadounidense, ansiosos por proteger a las tropas de la amenaza del escorbuto ofrecieron un contrato a cualquiera que pudiera desarrollar un zumo de naranja congelado rico en vitamina C, que fuera portátil y bebible (ya que simplemente congelar jugo de naranja fresco convierte esta bebida en un nauseabundo líquido de tonalidad marrón.) Al poco tiempo se ideó un método para concentrar el líquido sin tener que calentarlo; luego, se añadió un toque de jugo fresco para dar sabor y el brebaje fue finalmente congelado.

El zumo concentrado se encuentra hoy en todo el mundo, pero la idea surgió en Norteamérica tras la guerra.

Un último truco para cerrar el espectáculo, amigos. Todo este tiempo nos hemos concentrado en nuestras virtudes jugosas y quizás no hayáis advertido nuestra cáscara. Observad ahora con qué destreza liberan una fina lluvia de aceites al presionarla. ¿Puedes percibir sus aromas? Para disfrutarlos plenamente puedes machacar ligeramente un trozo de piel y ponerlo en agua o en una copa. Nuestro toque de magia ácida para todos. 🍋

Tu compañero perfecto

Ten en cuenta tu estilo de vida y necesidades cuando elijas una mascota

Katrina Warren



PERROS Y GATOS son, sin duda, los animales de compañía más populares. Hay una enorme variedad de tamaños y personalidades. Aunque las características de muchos animales de pura raza se pueden predecir, son individuos, por lo que su comportamiento puede variar.

Estos factores hacen que sea importante elegir pensando en tu estilo de vida y necesidades, ahora y en el futuro. Te damos algunos consejos para elegir el perro o gato más adecuado para ti y tu familia.

Mezcla de personas y animales de compañía

Ten en cuenta si tiene niños o personas mayores en casa. Los niños pequeños deben estar siempre supervisados cerca de los perros. Los perros grandes y bulliciosos no suelen mezclarse bien con niños pequeños ni ancianos, ya que pueden tirarlos.

Espacio

Debes asegurarte que esté permitido tener una mascota en el lugar donde vives. Necesitas espacio, porque aunque pueda estar en el interior, hay que ser realista. También hay que poder mantener al perro en un lugar seguro para evitar que deambule.

Si piensas tener un perro o gato dentro de casa, es buena idea elegir una personalidad tranquila y no muy activa.

Ejercicio

Piensa detenidamente en la cantidad de ejercicio diario que puedes proporcionar a un perro y elige en consecuencia.

Aseo y alimentación

La longitud del pelo es importante, ya que determinará la cantidad de aseo que necesita. Los gatos son excepcionalmente limpios por naturaleza, pero es probable que las razas de pelo más largo necesiten aseo diario, por lo que hay que tener tiempo para hacerlo. Los perros de pelo medio o largo pueden necesitar un cepillado frecuente. Algunas razas de perros no lo pierden, pero necesitan un corte profesional, lo que supone un gasto extra. Los perros más grandes consumen más comida, que encarece su mantenimiento.

Solo en casa

Perros y gatos son animales sociales y necesitan compañía. Los perros que se quedan solos continuamente pueden aburrirse y convertirse en una molestia. Si no vas a poder pasar tiempo con tu perro o gato, deberías considerar una alternativa. 💎

Katrina Warren es una veterinaria de Sídney (Australia). Ha presentado varios programas de animales en televisión en Australia y Estados Unidos.



El tiro por la culata

Patricia Pearson

GRACIAS A DIOS, hoy lo veo más claro. Ahora que mis hijos son independientes y ya no viven en casa, las únicas criaturas con las que pasaré *April Fool's Day* [el Día de los Inocentes anglosajón, que se celebra el 1 de abril] este año son mi marido, quien cree que todo es una

broma hoy día, y mi perro, a quien es fácil engañar ya que corre 20 metros después de que simulo lanzarle una pelota. Como con la mayoría de cuestiones entre padres e hijos, siempre me sentí algo culpable por este día que esperaba como una ocasión para divertirnos con nuestros

hijos pero que, invariablemente, olvidaba planificar. La mañana del 1 de abril, terminaba improvisando un grito de sorpresa por unos alienígenas que habían aterrizado en el jardín. Luego me sentía avergonzada cuando alguno de mis hijos contaba deslumbrado que el padre de su mejor amigo “¡había teñido de azul el agua del grifo y congelado los cereales!” Mala madre.

Pero a mi entender, antes de que mis hijos cumplieran 10 años, ya los había engañado en muchísimas ocasiones: cada vez que insistía en la existencia del ratoncito Pérez, los animales que repartían huevos de chocolate, los hombre que se colaban por la chimenea con regalos y cuando les decía que mamá y papá solo estaban “jugando a luchar”.

La relación con nuestros hijos se construye sobre la idea de minar nuestra credibilidad y que explote cuando lleguen a la adolescencia.

Para mí, el día de la verdad, después del cual nunca quise volver a engañarlos, llegó cuando mi hija Clara, de ocho años, se despertó y encontró a su padre intentando en secreto reemplazar con un puñado de monedas la nota que ella había escrito al Hada de los Dientes (y que llevaba su muela pegada). Nos habíamos olvidado la noche anterior y, a diferencia de los prácticos daneses, cuyos hijos dejan el diente en un vaso de agua al lado de la cama, les habíamos enseñado a Clara y a Geoffrey a colocarlo debajo

de la almohada, lo que convertía la misión en un espectáculo de movimientos dignos de un *ninja*.

Según me contó mi marido, cuando al amanecer entró de puntillas en la habitación de la niña y comenzó a realizar la maniobra, Clara saltó de la cama como si hubiera visto a un fantasma, y mi marido, envuelto en pánico, se metió la nota dentro de la boca como un espía que escondía instrucciones secretas. Durante un largo momento se miraron

ME VI ENVUELTA EN UN DEBATE EXISTENCIAL SIN UN CAFÉ SIQUIERA.

fijamente, aterrados e incapaces de permitir que la realidad se abriera paso y mostrara que el Hada de los dientes era un mito.

Luego Clara salió corriendo de su habitación, bajó la escalera golpeando los pies y se dirigió a toda velocidad al jardín llorando. En ese momento me desperté, corrí detrás suyo y quedé atrapada en un debate existencial sin ni siquiera un café.

“¿Dónde está el Hada de los Dientes? ¿Por qué papá se ha llevado su carta?”

“No es real, cariño...”

“¿¿QUÉ??”. Como diciendo: *estás equivocada, jeso es imposible!* “¿Me habéis mentido todo este tiempo?”

¿Cómo seguir después de esa pregunta? Supongo que depende del carácter del niño, pero si se trata de uno que solo podría convertirse en abogado especialista en derechos humanos, era una batalla perdida.

“¿Sobre qué otras cosas me habéis mentado?”, preguntó pasmada. (La ocurrencia de mi cuñado cuando una vez su hija le hizo esta misma pregunta fue: “Eres adoptada”. Seguido de un rápido: “¡Es broma!”).

Desesperada, le expliqué a Clara que había hadas en muchas tradi-

LOS PADRES SABEMOS QUE LA ESTRUCTURA DE MENTIRAS CAERÁ.

ciones. “Simplemente... no existe un Hada de los Dientes”. Se puso de pie de un salto, horrorizada ante la idea.

Esto podría haberse convertido en una tortuosa disputa que arrastraría a su paso a Papá Noel, Jesús y las almas de los hámsters. Afortunadamente, tenía que ir al colegio.

En España y en otros países donde la variante del Hada de los Dientes es un ratón, imagino que debe ser más difícil aún para los padres admitir, llegado el momento, que los ratones no tienen ningún interés en los dientes. Aunque, por otra parte, al menos los ratones sí existen. Por suerte, también existen los conejos aunque

probablemente no tengan ni idea de dónde conseguir huevos de Pascua.

Si viviera en Francia o Bélgica, me vería en apuros al tener que explicar el escenario a mis hijos: el Viernes Santo a todas las campanas de las iglesias les brotan alas, se elevan en el aire y de algún modo atraviesan toda Europa y llegan al Vaticano, donde (después de haber evitado milagrosamente golpearse entre sí y sonar en la Plaza de San Pedro) se acercan tanto a los brazos del Papa que puede lanzar dentro huevos de chocolate, tras lo cual las campanas emprenden el viaje de vuelta a sus parroquias y dejan los huevos en los jardines de las familias. Los niños con mentalidad ingeniera sin duda se sentirán aliviados al escuchar más tarde que esto es solo ficción, ya que secretamente se habrán preguntado durante años cómo pueden transportar las campanas huevos.

Nosotros, los padres, sabemos que nuestra estructura de mentiras algún día se caerá a pedazos. Sin embargo, eso nunca se menciona en los manuales de paternidad. “Capítulo siete: ¿Qué hacer cuándo te pillan con los regalos de Papá Noel, alguien que ni siquiera está vivo?”

Crecer, decimos siempre, es ser parte de la broma. Pero cuando nuestros hijos descubren nuestras maniobras, no esperemos que vuelvan a creer nada de lo que les digamos durante varios años. 💎

EVOLUCIÓN

Desde entonces hasta hoy,
la evolución de **Selecciones**
READER'S DIGEST



Desde las primeras ediciones en
español de los años cuarenta
hasta la actualidad.



*Una actuación rápida
podría salvarte la vida*

Los síntomas de la sepsis

Lisa Bendall



SOLEMOS PENSAR que una picadura de insecto o una infección de orina pueden ser incómodas, pero no necesariamente peligrosas. Pero si nos rascamos demasiado o posponemos demasiado la toma de antibióticos, nuestra salud podría dar un grave giro si contraemos la sepsis: podríamos tener problemas para respirar o sentirnos débiles o desorientados, sin saber ni por qué.

La sepsis es una infección que provoca la muerte de unos 11 millones de personas al año en todo el mundo, más que todas las muertes por cáncer, por eso resulta sorprendente que la mayoría desconozcan sus riesgos. No solo es

potencialmente letal, sino que puede causar complicaciones a largo plazo.

Es posible que hayas oído hablar de la sepsis por su nombre coloquial, infección de la sangre o bien, por su nombre ahora obsoleto, septicemia. Ocurre cuando el cuerpo reacciona de forma exagerada ante una infección. En lugar de limitar la actividad a una zona del cuerpo, el sistema inmunológico libera una gran cantidad de sustancias químicas que combaten las bacterias en el torrente sanguíneo, lo que causa una inflamación generalizada. Al final, puede provocar una peligrosa baja presión arterial y una disfunción orgánica, o *shock séptico*.

FOTOGRAFÍA: ©GETTY IMAGES

“Puede considerarse como un daño colateral”, dice el presidente de la Alianza Mundial contra la Sepsis, el Dr. Konrad Reinhart, investigador de la sepsis y profesor titular de la Promoción y Concienciación acerca de la Sepsis en el hospital universitario Charité, en Berlín. “Es como en la guerra, cuando estás defendiendo a tu país. Puedes herir a los tuyos”.

Por lo general comienza con una infección bacteriana, como una neumonía, infección del tracto urinario o celulitis (infección por ruptura en la piel). También puede desarrollarse a partir de una infección por un hongo, virus o, en casos raros, parásito.

“La sepsis es un momento crítico”, afirma el Dr. Ron Daniels, de la unidad de cuidados intensivos en Birmingham, Reino Unido. Sorprendentemente, el 80 por ciento de los casos en los países desarrollados comienzan fuera del hospital, según los Centros para el Control de Enfermedades de Estados Unidos. Por eso es vital que se reconozcan los síntomas y se busque atención inmediata.

Si sabes o sospechas que tienes alguna infección, considera una emergencia la dificultad para hablar, confusión, dolores musculares o articulares fuertes, dificultad respiratoria grave, piel pálida o moteada, no orinar durante todo el día o tener la sensación de que te estás muriendo. “Confía en tu instinto”, dice Daniels. Los casos más graves pueden necesitar líquidos y medicamentos por vía

intravenosa para subir la tensión, esteroides para mantener la presión y la circulación, o diálisis renal o ventilación para insuficiencia orgánica.

La edad y las enfermedades aumentan el riesgo y sus efectos pueden ser prolongados. “El cuarenta por ciento de los que sobreviven tienen una o más secuelas físicas, psicológicas o cognitivas persistentes, como demencia o falta de memoria”, señala Daniels. También pueden sufrir estrés traumático, ansiedad o depresión. Algunos padecen fatiga

LAS VACUNAS PARA LA NEUMONÍA Y LA GRIPE OFRECEN PROTECCIÓN.

crónica, dolor articular y muscular. Solo cerca de la mitad vuelve a la normalidad en un año.

Se pueden salvar muchas vidas si se reconocen los síntomas. Según Reinhart, también tomar medidas como vacunarse contra la neumonía y la gripe, tratar bien las afecciones crónicas y prestar atención a cualquier corte o lesión. “También es importante llevar una vida saludable, evitar las drogas, el tabaco, el exceso de alcohol, hacer ejercicio y tomar aire fresco. Hay que hacer lo que sea para ayudar a que el sistema inmunológico lidie contra el estrés y sea menos susceptible a las infecciones”. 

Noticias DEL **MUNDO DE LA MEDICINA**



Hogar y riesgo cardíaco

Según un estudio publicado en la revista médica *JAMA Network Open*, las parejas también comparten su nivel de salud cardiovascular. Entre las 5.364 parejas que participaron en el estudio existió esta correlación en la mayoría de los casos debido a que

ambos presentaban los mismos factores de riesgo: colesterol alto, tabaquismo, falta de actividad física, obesidad, hipertensión o hábitos alimenticios deficientes. No obstante, los investigadores señalaron que los compañeros de vida también pueden producir efectos positivos en el otro miembro de la pareja: es 2,3 veces más probable que dejaran de fumar si sus parejas también lo hacían y 6,4 veces más probable que acompañaran al otro en un plan de alimentación más sano.

Repensar los riesgos de la cirugía por cáncer de mama

Generalmente es posible frenar el cáncer de mama mediante cirugía (mastectomías y lumpectomías), pero los médicos no siempre ofrecen estas alternativas a mayores de 70 años porque puedan hacer más daño que beneficio. Nuevas investigaciones sugieren que para la mayoría de las mujeres mayores, la cirugía es una alternativa que puede prolongar la vida y es mejor tolerada que lo que muchos suponen. De hecho, únicamente las pacientes más frágiles con un estado físico deficiente no obtuvieron buenos resultados.

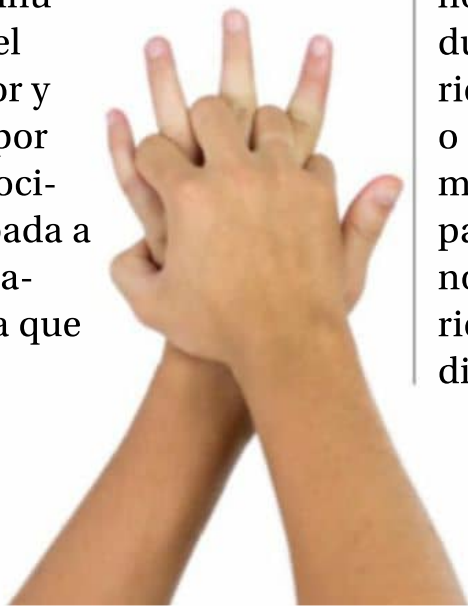
Los investigadores han creado una herramienta para médicos y pacientes para estimar el nivel de supervivencia con cirugía y sin cirugía. Esta herramienta se encuentra disponible en agegap.shef.ac.uk.

FOTOGRAFÍA: LEVI BROWN. ESTILISTA: PHILIP SHUBIN



Cómo reducir la presencia de arsénico en el arroz

El arsénico se encuentra de manera natural en la tierra y en el agua y, desafortunadamente, el arroz absorbe este tóxico en su proceso de crecimiento. Aunque no contiene una cantidad perjudicial para los adultos, los organismos de los niños pueden sufrir intoxicaciones con más facilidad. Para aquellas familias que comen grandes cantidades de este alimento y buscan cierta seguridad, científicos británicos descubrieron una manera de prepararlo mejor para los niños. Con este método es posible deshacerse aproximadamente de la mitad del arsénico presente en el arroz integral y de casi tres cuartos en el arroz blanco, sin perder las vitaminas y minerales de este alimento: hervir el agua, añadir el arroz y dejar cocer cinco minutos; desechar el agua del hervor y reemplazarla por agua fresca. Cocinar en olla tapada a temperatura baja-media hasta que esté a punto.



Mal menor en la reanimación cardiopulmonar

Cerca de un tercio de aquellos que reciben reanimación cardiopulmonar terminan con algunas costillas rotas. Aun así, es un riesgo que vale la pena correr, según el Consejo Europeo de Reanimación, que recomienda alcanzar una profundidad de cinco centímetros al realizar compresiones torácicas en adultos. Los resultados de un estudio reciente realizado en España apoyan esta recomendación: los adultos con fracturas vinculadas a la reanimación tenían más probabilidades de sobrevivir a un ataque cardíaco sin sufrir daño cerebral que aquellos que no presentaban fracturas.

Controlar la tensión arterial nocturna

Para algunos, la tensión alcanza un pico máximo por la noche, un trastorno que recibe el nombre de hipertensión nocturna. En un estudio japonés, se colocaron tensiómetros ambulatorios durante al menos 24 horas en personas con hipertensión durante el día u otros factores de riesgo cardiovascular, como diabetes o colesterol alto. Los dispositivos mostraron que el 12 por ciento de los participantes sufrían hipertensión nocturna. Registraron incluso un riesgo aún mayor de desarrollar cardiopatías, particularmente

insuficiencia cardíaca, respecto de los demás participantes.

App de actividad compatible con tu personalidad

Si incorporar el ejercicio te resulta un desafío complejo, una *app* puede facilitarle las cosas. En un ensayo realizado por expertos de la Universidad de Pensilvania se señaló que los juegos para móviles ayudaban a volverse más activos.

Se asignó aleatoriamente a los participantes una de las tres versiones de un juego que registraba cuántos pasos daban por semana. La primera despertó la competición con otros participantes. En la segunda, trabajaron como grupo para ganar puntos. En la tercera, los jugadores obtenían puntos por su cuenta pero designaban a un amigo o familiar de apoyo. Esta persona recibía un correo electrónico todas las semanas en el que se informaba de su rendimiento para que su grupo de apoyo lo animara.

De media, los tres grupos acumularon más pasos que los que registraban habitualmente, aunque ciertas

versiones del juego funcionaron mejor para personas con diferentes personalidades. Por ejemplo, los más extrovertidos y motivados

tendían a acumular más pasos en el modo competitivo. Los más introvertidos tendían a responder bien tanto en el competitivo, colaborativo o de apoyo. Par los más propensos en aceptar riesgos en su salud y seguridad, el juego no aportó absolutamente ningún beneficio.

En resumen, convertir la actividad física en un juego funciona para muchos, pero no para todos.

Los inhibidores de bomba de protones

Entre los medicamentos más utilizados se encuentran los inhibidores de bomba de protones (PPI, por sus siglas en inglés), que alivian el reflujo gastroesofágico, úlceras e indigestión. Sin embargo, los científicos han vinculado su uso prolongado con un aumento del riesgo de enfermedades renales, infecciones intestinales, cáncer de estómago y, recientemente, diabetes. Si has tomado estos medicamentos durante dos años o más, consulta a tu médico sobre los riesgos y controla regularmente tus niveles de azúcar en sangre.

Explorar cerca de casa

En un estudio publicado en *Nature Neuroscience* se señaló que solo salir a explorar por las inmediaciones del lugar donde vives da lugar a experiencias novedosas capaces de mejorar tu estado de ánimo. 🍀



ENTRE NIÑOS



“Papá, es hora de que te enfrentes a tus miedos y dejes de evitar mi clase de matemáticas.”

Mi hijo de seis años: Descubrí la contraseña de la tablet y me salté los controles parentales para descargar todos mis programas.

También mi hijo de seis años: ¡Ayuda! ¡He metido las dos piernas en la misma pernera del pantalón y ahora estoy atascado!

—  @NOT_THENANNY

Mi hijo solo tenía dos años cuando nació mi hija. Durante sus primeros

seis meses de vida, la saludábamos constantemente con “Hola, mi niña” o “Hola, mi precioso bebé”.

Ahora mi hija tiene 18 meses y, por mucho que le corriamos, mi hijo está convencido de que se llama Hola. Dice: “Mamá, Hola está despierta. Hola tiene hambre”.

— REDDIT.COM

Mientras estaba tumbada junto a mi hijo de cuatro años, me miró a los

ojos, me colocó el pelo hacia un lado y me dijo: “Mami, no puedo borrar las arrugas de tu cara”.

— @MUMINBITS

Recuerdo hablar con mi hijo de ocho años sobre cómo crecer. Me dijo: “Papá, quiero ser como tú”. Antes de que pudiera dibujar una enorme sonrisa, añadió: “Pero más rico”.

—MOHAMMED QUADRI

Afirmaciones dudosas de mi hijo pequeño esta semana:

- ◆ Él inventó los “pulgares arriba.”
- ◆ Solo “algunos” lagartos pueden leer.
- ◆ Se le ha olvidado cómo se comen las zanahorias.
- ◆ En su guardería permiten las espadas.

— @HENPECKEDHAL

Mi hija de siete años dibujó un autorretrato, se lo regaló a sí misma y lo colgó en la pared. A partir de ahora, la convertiré en mi *coach* de vida.

— @GFISHANDNUGGETS

Le dije a mi hija de seis años que tengo 38 años y se puso a llorar. Cuando le pregunté por qué, me dijo: “Estoy triste porque la gente mayor se muere”. Me emociona que me quiera tanto y me deprime que piense que mi esperanza de vida es la de un campesino del siglo XVII.

—CLINT EDWARDS, *escritor*

Mi hijo de cinco años se ha cortado el pelo. A su compañero de clase le dijo: “No me he cortado el pelo. Un ladrón vino por la noche, me quitó el pelo y lo convirtió en una peluca”.

—RIVKA JAKUBOVIC

Mientras arreglaba la cómoda de mi nieta de seis años, escuché la conversación entre ella y su amiga:

Mi nieta: Es mi abuela, la que lo arregla todo. ¿Tú tienes una abuela?

Amiga: No, tengo una yaya.

Mi nieta: Pues deberías tener una abuela.

—PATRICIA POWER

Breve historia de la actitud de mi hija de 11 años sobre llevar shorts:

Al colegio en invierno: *Shorts*

Hora de acostarse: *Shorts*

Acampada: *Shorts*

Pasear al perro un día húmedo y

lluvioso: *Shorts*

Expedición al Polo Norte: *Shorts*

Viaje a la luna: *Shorts*

— @THREETIMEDADDY

Cuando una amiga de la guardería le preguntó por qué tenía dos madres, mi hija de cuatro años respondió que a su padre se lo había comido un tiburón.

— @BAKEKATER

Profesor de Infantil por Zoom: ¿Cuál es tu tarta favorita?

Mi hijo, en pánico: No lo sé, ¡no he podido probarlas todas aún!

—BETH REVIS, *escritora*

CONTAGIA SOLIDARIDAD PARA ACABAR CON EL HAMBRE



Juntos lo conseguiremos
COLABORA

900 811 888 | bizum **33439**
www.manosunidas.org

Manos Unidas
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE



*Tras descartar el Covid-19,
los médicos estaban
desconcertados.
¿Cuál era el problema?*

Una infección descontrolada

Lisa Bendall

CUANDO LA PANDEMIA lo obligó a teletrabajar en marzo de 2020, Gary Corbin, de 63 años, se consideró afortunado. En lugar de quedarse en su casa, en la nieve del estado de Michigan, este especialista en fusiones y adquisiciones de empresas se trasladó al refugio invernal de su novia, Cheryl, para disfrutar del sol de Florida.

A mediados de junio, mientras la pareja se preparaba para regresar al norte, a Corbin se le cayó una contraventana metálica antihuracanes, lo que le dejó un gran raspón en la espinilla izquierda. Limpió la herida



y al día siguiente emprendió el viaje, que incluiría algunas paradas.

“Había demasiada gente sin mascarilla”, recuerda Corbin. “Y el distanciamiento social era una broma”.

En una revisión médica días después, el médico notó la laceración, que estaba roja, caliente y le escocía. Le recomendó hacerse mirar la pierna y realizarse la prueba del COVID-19, puesto que había viajado. Corbin fue a una clínica, donde le recetaron un antibiótico.

Por fortuna, no estaba contagiado de COVID-19. Sin embargo, tras cultivar una muestra del tejido lesionado, los expertos determinaron que el antibiótico que estaba tomando no era eficaz contra ese tipo de bacteria en particular y, por lo tanto, habría que sustituirlo por cotrimoxazol. A

ILUSTRACIÓN: VICTOR WONG

salvo de la COVID-19 y con la pierna en recuperación, Corbin esperaba el fin de semana, pues él, su hijo de 25 años, y Cheryl saldrían a navegar.

Pero el jueves por la noche, Corbin empezó a sentirse mal. “Pensé que tal vez me había pasado de copas”, explica. Sin embargo, al día siguiente tuvo febrícula. El sábado por la mañana, a pesar de lo mal que se sentía, intentó ayudar a sacar el barco. Quedó agotado. Entonces pensó: “¿Y si el resultado de la prueba de COVID-19 estaba equivocado?”. Volvió a hacerse la prueba y se quedó en cama tres días.

La segunda prueba también resultó negativa, pero los síntomas seguían empeorando. “Estaba agotado. Solo levantarme de la cama para lavarme los dientes suponía una hazaña”, recuerda. “Me dolía todo el cuerpo. Estaba seguro de que eran dos falsos negativos”.

La fiebre llegó a 39,5 grados. Se sentía deshidratado y con necesidad de recibir líquidos por vía intravenosa, pero no quería que Cheryl lo llevara a ningún lado, pues creía estar enfermo de COVID-19. Desde el principio, ella se había mantenido alejada de Corbin, aislado en una habitación. Decidió conducir a la clínica de primeros auxilios.

El personal de la clínica le sugirió ir a un hospital, donde podrían administrarle líquidos por vía intravenosa. Aún recuerda haber dudado al llegar a la intersección. “Pude

haber tomado la izquierda para volver a dormir; era lo que quería hacer”, recuerda. “Pero una vocecita en mi cabeza me dijo: ‘Ve a la derecha y busca atención en un hospital’”.

Al llegar a urgencias del hospital Beaumont, en Grosse Pointe, Corbin se encontró con el Dr. Mark Sadzikowski. “Lo primero que pensé fue que tenía COVID-19”, admite el médico. “Presentaba los síntomas típicos y las pruebas nunca son perfectas”. Pero en menos de una hora tuvo otra prueba negativa. El estudio de anticuerpos también había arro-

LA ALTERACIÓN ERA TAN INFRECIENTE QUE EL MÉDICO SOLO HABÍA VISTO UNO O DOS CASOS ANTES.

jado un resultado negativo. Y los análisis clínicos eran desconcertantes: cifras elevadas de marcadores de inflamación y otras anomalías típicas del COVID-19. El médico se preguntaba si sería posible que un paciente arrojara tres resultados negativos y aun así tuviera COVID-19. Sin embargo, afirma: “En aquel punto, no sabía qué podía estar pasando”.

Sadzikowski tenía que investigar más. “Mi padre, quien también era médico, solía decir que las respuestas se encuentran al pie de la cama”. Así que bombardeó a Corbin a

preguntas. ¿En dónde se habían detenido durante el viaje de Florida a Michigan? Además de los medicamentos habituales, ¿había tomado algo más? Corbin mencionó que hacía tres días había terminado un tratamiento con antibióticos.

Con esta información, Sadzikowski consultó a otros especialistas del hospital. Uno de los médicos, el infectólogo Joel Fishbain, mostró especial interés en la herida de la pierna y preguntó por los antibióticos que había tomado. Luego dijo: “¿Estaremos frente a un caso de enfermedad del suero?”

La enfermedad del suero se produce cuando el sistema inmunitario del paciente reacciona de modo exagerado a las proteínas extrañas de medicamentos que se administran con la intención de ayudar, como los antivenenos de serpiente o la vacuna contra la rabia.

En ocasiones, ciertos antibióticos provocan una reacción similar, conocida como síndrome parecido a la enfermedad del suero. Fishbain sospechaba que el cotrimoxazol había detonado los síntomas de Corbin. La alteración, que afecta a menos del 0,5 por ciento de los pacientes que toman antibióticos, es tan poco frecuente que Sadzikowski solo había visto uno o dos casos de ese tipo antes. “Es más común en niños”, indica.

Los médicos recetaron un nuevo antibiótico y supervisaron al

paciente de cerca para asegurarse de que la infección cediera por completo. Luego, pusieron un tratamiento con corticoesteroides para bajar la inflamación. El diagnóstico se confirmó sin lugar a dudas cuando la fiebre y el dolor desaparecieron en las siguientes 24 horas.

“¡Sentía que podía saltar de edificios altos de un solo salto!”, recuerda Corbin, quien volvió a casa tras tres días en el hospital.

Se desconoce la razón por la que el paciente reaccionó tan mal al cotrimoxazol, pero entre los factores de riesgo se encuentran los antecedentes de alergia, y 30 años antes, él había desarrollado un sarpullido tras tomar otro antibiótico. Aunque la enfermedad del suero suele resolverse cuando el afectado suspende el medicamento, en el caso de Corbin los síntomas empeoraron después de el ciclo de tratamiento de siete días. Todavía recuerda cuando uno de los médicos le dijo que de no haber buscado ayuda, habría desarrollado una sepsis. “Casi me muero del susto”, indica. (Para más información, consulta el artículo “Los síntomas de la sepsis”, en la sección de Salud de la página 18).

Corbin está agradecido con todo el personal del hospital y señala: “A pesar de los problemas a los que se están enfrentando, aún quedan profesionales sanitarios milagrosos que siguen salvando vidas y no dejan de preocuparse por los pacientes”. 

GAJES

DEL
oficio



En una ocasión, cuando era profesora de primaria, decidí que, en lugar de calificar yo el trabajo de mis alumnos, se autoevaluaran.

Así que le pregunté a un niño, llamado Christopher:

—¿Qué nota crees que deberías tener en Ortografía?

El niño respondió, en tono serio:

—No sé, profesora. No me gusta jugar a las adivinanzas...

—IVONNE RASO

Una solicitud de empleo decía:

“Mencione tres referencias fiables”.

Escribí: “Wikipedia, Google, Diccionario Oxford”. No entiendo por qué me rechazaron.

—SUSAN FLYNN, *Canadá*

¿Por qué nadie te dice que, cuando eres adulto, el 50 por ciento de tener un empleo consiste en fingir estar ocupado durante 8 horas al día?

—@SYDNEYLEEMARCO

BUENAS NOTICIAS

PARA UNA
Europa mejor

A photograph of Fernando Medina, the Mayor of Lisbon, walking through a narrow, historic street in the Alfama district. He is smiling and looking towards the camera. He is wearing a dark suit jacket over a light blue shirt. In the background, other people are visible, including a man in a brown jacket looking at a smartphone. The street is lined with colorful buildings and has a cobblestone surface.

El alcalde de Lisboa, Fernando Medina, en el barrio de Alfama.

PISOS TURÍSTICOS Y VIVIENDAS

INMOBILIARIO El turismo ha aportado riqueza a Lisboa, pero el auge de los alquileres de pisos turísticos también ha hecho que los precios de algunos de sus barrios más emblemáticos e históricos, como Alfama, estuvieran muy por encima del poder adquisitivo de los vecinos.

Fernando Medina, alcalde de Lisboa, está aprovechando la situación de pandemia y caída del turismo para avanzar en un ambicioso plan para convertir algunos de los 20.000 pisos turísticos de la ciudad en viviendas asequibles. La iniciativa ofrece a los propietarios

hasta 1.000 euros al mes a cambio de alquilar sus propiedades a la ciudad por un mínimo de cinco años. La ciudad ofrece entonces las casas a los residentes locales a un precio subvencionado limitado a un tercio de los ingresos netos de la familia.

Para los propietarios, los ingresos de alquiler pueden ser más bajos que los que recibían de los turistas, pero la ciudad está apostando por un ingreso estable a largo plazo y la oferta de hasta tres años de alquiler por adelantado se ha impuesto a la gran incertidumbre post pandemia.

FOTOGRAFÍA: ©PATRICIA DE MELO MOREIRA/AFP VIA GETTY IMAGES

“El Covid nos ofrece una oportunidad”, dice el alcalde. “Necesitamos hacer un cambio y transformar el mercado de la vivienda en la ciudad.”

Oporto va a lanzar su propia versión del plan, y Barcelona, Ámsterdam o Praga están trabajando en proyectos similares.

Socorristas autopropulsados

PRIMEROS AUXILIOS El Servicio de Ambulancia Aérea (GNAAS) del Norte de Gran Bretaña está probando trajes voladores autopropulsados en las misiones de rescate, que permiten a los socorristas con material médico llegar volando hasta heridos en segundos.

Los trajes tienen dos mini motores en cada brazo y uno detrás (*en la imagen*) lo que permite a los rescatadores controlar el movimiento con solo mover las manos.

El GNAAS presta servicio en el Distrito de los Lagos de Inglaterra, donde un número cada vez mayor de senderistas han necesitado asistencia médica de emergencia.

“Lo que podría tardar hasta una hora en llegar al paciente puede hacerlo en unos minutos”, dice Andy Mawson, director de operaciones de GNAAS, y creador de la idea. “Y eso puede significar la diferencia entre la vida y la muerte”.



Pesetas para los necesitados

BENEFICIENCIA La peseta dejó de ser moneda de curso legal en España en 2002, pero todavía se estima que hay el equivalente a unos 1.600 millones de euros en antiguos billetes y monedas no contabilizados, la mayoría en hogares particulares.

A medida que se acerca el plazo final para convertir la moneda obsoleta en euros, la organización benéfica Peseta Solidaria ha recogido dinero en efectivo para ayudar a alimentar a personas en Madrid.

La organización invita a la gente a registrarse en su página web. Luego recoge las pesetas puerta a puerta, las convierte en euros y dona el dinero a bancos de alimentos.

Laura Blanco, fundadora de la organización, la describe como una forma de dar “un fin noble y generoso a la peseta”.

Cortinas inteligentes que controlan la temperatura

INNOVACIÓN Preocupados por los inviernos fríos y los veranos cada vez más calurosos, dos estudiantes en Berlín han diseñado una cortina “inteligente” que puede regular la temperatura en el hogar.

Anna Koppmann y Esmeé Willemsen, de la Universidad de las

Artes de Berlín, diseñaron las cortinas “Plus Minus 25°C”, serigrafiadas con un material único llamado material de cambio de fase (PCM, por sus siglas en inglés).

Este material almacena el calor y lo libera cuando es necesario para mantener la temperatura ambiente a 25°C de forma constante. En verano, la cortina tiene un efecto refrescante porque extrae directamente el calor del aire entrante.

“Analizamos la forma de controlar la temperatura de una manera más sostenible, sin el uso de electricidad”, explica Willemsen, quien dice que los productores textiles pueden adoptar fácilmente el proceso. Esperan atraer la inversión necesaria para comercializar su prototipo.

Fin a las subastas de pieles

ANIMALES La casa de subastas de pieles más grande del mundo, Koopenhagen Fur, con sede en Copenhague, cerrará sus puertas en los próximos tres años. Los precios cada vez más bajos hacen que las pieles se queden sin vender.

Los Países Bajos cerrarán este año las granjas de cría de visones, y Francia planea poner fin a la cría de animales para producir pieles. Prada, Chanel, Burberry y Gucci han dejado de vender pieles originales. 💎

Recopilado por James Hadley.

FUENTES: (INMOBILIARIO) THE GUARDIAN. (PRIMEROS AUXILIOS) BBC. (BENEFICIENCIA) EURONEWS. (INNOVACIÓN) EURONEWS, VIDA INTELIGENTE. (ANIMALES) BBC. (HÉROES) HORSE&HOUND, INSPIREMORE.COM.

HÉROES: JINETE DE COMPETICIÓN TRAS UN ACCIDENTE QUE LE CAMBIO LA VIDA



A los 17 años, Felicia Grimmerhag fue atropellada por un coche mientras iba en moto. Se despertó tres días después en el hospital y descubrió que le habían amputado ambas piernas por encima de la rodilla.

Grimmerhag (foto) centró toda su energía en hacer algo que había hecho cuando era pequeña: montar a caballo. Solo diez semanas después del accidente, estaba a caballo otra vez.

Unos nueve años después, ha participado en competiciones en todo el mundo, y hace dos años formó parte del equipo sueco de doma en los campeonatos europeos Longines de la FEI. Espera competir en las próximas Paraolimpiadas.

“Lo que he aprendido es que debes atreverte a desafiarte a tí mismo”, dice, “y recordar que solo tú eres quien fija tus propios límites”.

EN CIFRAS

Cuidado con los vecinos

Casi una quinta parte de los europeos se queja de los vecinos ruidosos y del ruido del tráfico. Pero depende de dónde vivamos, cómo vivamos y quiénes seamos. Te damos algunos promedios europeos y locales en %.

Malta	28,3%
Países Bajos	26,6
Alemania	26,1
<i>Gente que vive en ciudades</i>	<i>24,1</i>
Portugal	22,7
Austria	19,5
Suiza	18,5
Francia	17,3
Bélgica	16,0
Eslovenia	14,5
España	14,1
Finlandia	12,8
Noruega	11,3
<i>Viviendo en el campo</i>	<i>11,0</i>

Fuente: 2nd EIB climate survey 2019 - www.eib.org

**HUBO UN TIEMPO
EN EL QUE SOLO TE
PELEABAS CON LOS
VECINOS. AHORA VIVES
JUNTO A UN FACTOR
DE ESTRES.**

*Toon Verhoeven,
escritor holandés*





El autor de bestsellers Dan Brown habla de una infancia sin televisión, las lecciones de la vida y la paciencia

La vida animal

Katrin Hörnlein

DAN BROWN, DE 56 años, se hizo famoso en el mundo gracias a sus novelas de suspense. Ahora presenta su primer libro infantil ilustrado, en el que 20 animales forman una orquesta. El libro viene acompañado de una serie de audios con música compuesta por él mismo.

PREGUNTA: *En su casa tiene caballos, un perro, una gata. ¿Cómo se lleva con los ratones?*

DAN BROWN: Bueno, de hecho hay bastantes y me parecen muy simpáticos. Aunque mi gata no opina lo mismo, así que hay muchos ratones vivos y también muchos muertos.

¿Ha podido explicar a su gata el hecho de que en su primer libro infantil “La sinfonía de los animales”, el jefe sea precisamente un ratón?

Hasta ahora no he conseguido vencerla de la importancia de mis libros en su vida. Hace lo que quiere...

¿En qué se inspiró un autor de suspense como usted para escribir un libro infantil ilustrado?

Yo crecí sin televisión porque mis padres así lo decidieron. Así que sacábamos libros infantiles de la biblioteca y en casa había una gran colección de música clásica. Muchas veces leía acompañado de música. Me encantaban los libros ilustrados de Richard Scarry, los poemas de Ogden Nash y los relatos de Maurice Sendak y el Dr. Seuss, y los leía acompañado de *Pedro y el lobo*, el *Carnaval de los animales* o *El cascanueces*.

Ha asignado un instrumento a cada animal, pero lo tocan en conjunto.



¿Por qué?

He ampliado la idea de *Pedro y el lobo* de que los instrumentos y melodías pueden representar personajes. A veces toca toda la orquesta —los canguros, por ejemplo— y otras hay un instrumento en primer plano, como los trombones de los elefantes. El pez manta apenas produce sonidos, así que intenté crear sonidos esféricos.

También ha creado para cada animal un tema que conlleva una especie de moraleja. ¿Por qué no se limitó a contar una historia?

Me da la impresión de que los niños crecen hoy en un mundo caótico. Y supuse que unas cuantas reglas sencillas les ayudaría. ¿El avestruz mete la cabeza en la arena cuando el estrés lo supera? Quizás debería buscar yo también un lugar tranquilo cuando las circunstancias me superan. Los animales aportan pequeñas ideas o incluso ayudan a detectar los prejuicios. Las ranas por ejemplo son muy variadas en tamaños y colores, sin embargo colaboran unas con otras. Estos son mensajes sencillos que los niños pueden comprender.

¿No serán más bien los padres?

Sí. A los padres a los que enseñamos el libro, les encantaron los mensajes con moraleja. Las reglas para llevar una buena vida no son complicadas. Todo reside en aceptación y gratitud, pero se deben recordar de vez en cuando.

DAN BROWN

Nació en Exeter, New Hampshire (EEUU), en 1964. Hijo de un profesor de matemáticas y de una compositora de música sacra. Aspiraba a hacer carrera como cantante y compositor, pero se ganó la vida como profesor de inglés. Su salto a la fama como escritor se produjo en el año 2000 con el thriller *Ángeles y demonios*, al que siguieron bestsellers como *Sacrilegio*, *Inferno* o *El código Da Vinci*. Brown está divorciado y vive en Nueva Inglaterra (EEUU).

¿Qué frase pondría en su nevera?

Hay un tiempo para trabajar y un tiempo para jugar. Lucho a diario para conseguirlo.

¿Qué enseñanza le faltó de niño?

Tienes que intentar hacer algo una y otra vez hasta que logres dominarlo. Así aprendí a componer música.

Parece que fue un niño paciente.

También puedes llamarme testarudo. No me rendía con facilidad. Hay que ser paciente cuando escribes novelas; cuando dedicas tres o cuatro años a un libro, como me pasa a mí.

Escribe a las cuatro de la mañana y toca el piano por las tardes...

Me alegro de vivir solo, porque tocaba el piano a las cuatro de la mañana sin preocuparme del volumen. 💎

ASÍ es
LA VIDA



“No quiero aumentar tu humillación, pero tienes restos de hueso entre los dientes”.



Visto en el tablón de anuncios de una lavandería: “Por favor, quédese con la ropa puesta mientras lava”.

—SUE CONNOR, *Estados Unidos*

En una ocasión, mi padre se disponía a ir al banco a recoger un premio que le habían dado por ser buen cliente. Me comentó, emocionado, que se trataba de una plancha.

Ante la duda, le pregunté:

—¿Para la ropa o el pelo?

Confuso, mi padre contestó:

—Pues... para planchar.

—M^a ESTHER SÁNCHEZ

El matrimonio consiste en que tu pareja siempre esté de pie delante del cajón o armario de la cocina que necesitas abrir.

—@COPYMAN

TERMINA ESTA FRASE

Me encanta el olor de...

**...el vapor,
cuando estoy
en la sauna.**

JUHANI HÄNNINEN
Finlandia

**...mi aliento,
gracias a la
mascarilla.**

Inolvidable 2020.

HIDALGO
México

**...el aceite
de pachulí.**

ELSA MARIE
Francia

**...la lavanda
en el campo.**

DIVINA PASTORA OTERO
España

**...las
muñecas
nuevas.**

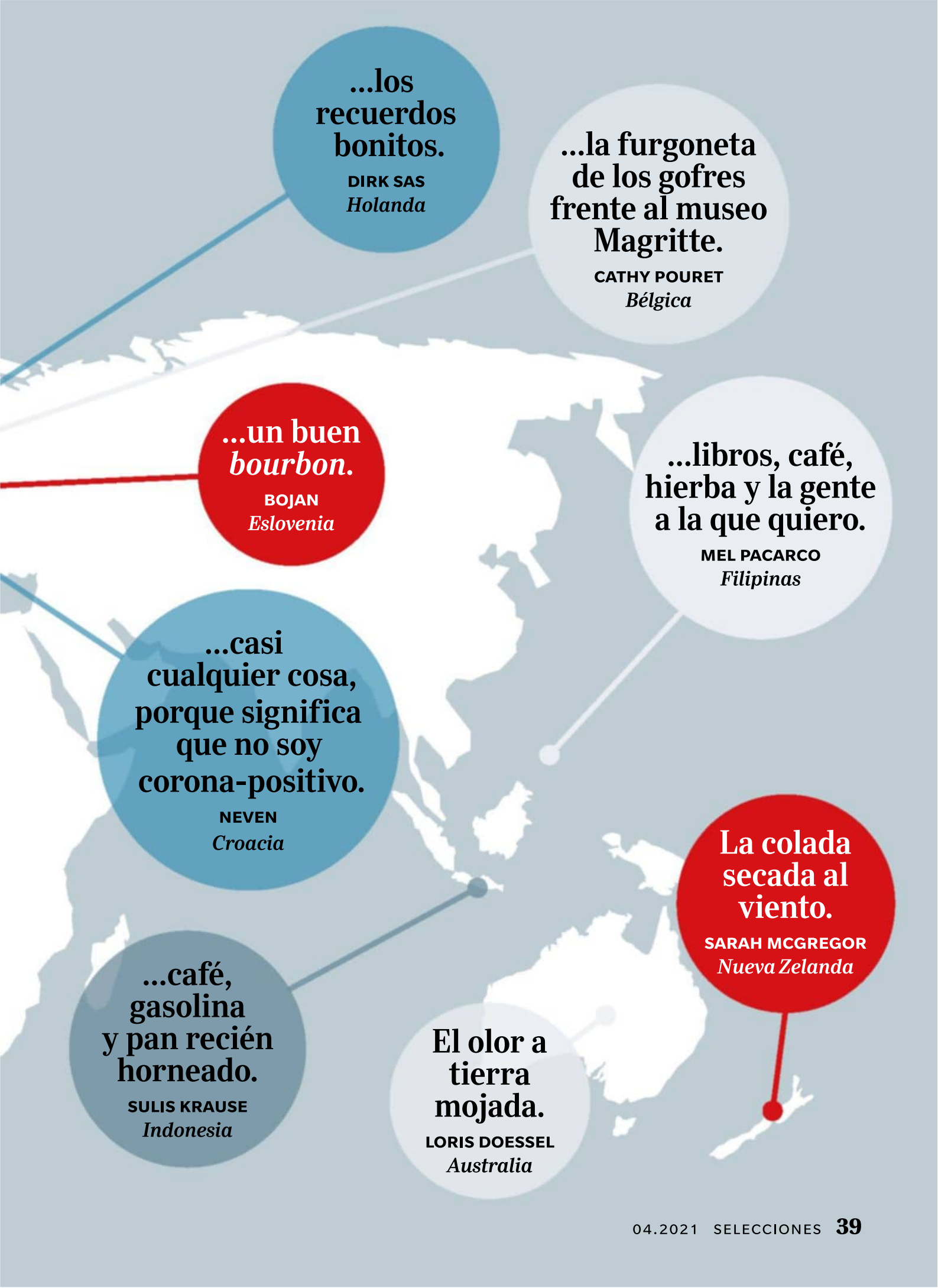
MILA PARRA
Venezuela

**...mi marido,
incluso después
de 50 años.**

WALTRAUD
Alemania

**...la cabeza
de mi bebé.
¡Huele a felicidad!**

ANGIE BRICEÑO
Costa Rica



**...los
recuerdos
bonitos.**

DIRK SAS
Holanda

**...la furgoneta
de los gofres
frente al museo
Magritte.**

CATHY POURET
Bélgica

**...un buen
bourbon.**

BOJAN
Eslovenia

**...libros, café,
hierba y la gente
a la que quiero.**

MEL PACARCO
Filipinas

**...casi
cualquier cosa,
porque significa
que no soy
corona-positivo.**

NEVEN
Croacia

**...café,
gasolina
y pan recién
horneado.**

SULIS KRAUSE
Indonesia

**El olor a
tierra
mojada.**

LORIS DOESSEL
Australia

**La colada
secada al
viento.**

SARAH MCGREGOR
Nueva Zelanda



REMEDIOS CASEROS *de* TODO EL MUNDO

13 tratamientos naturales que realmente funcionan

LOS editores



MUCHOS recurrimos a remedios caseros, sean o no efectivos, para tratar algunas molestias. Hemos pedido a los editores de Reader's Digest de todo el mundo que compartan con nosotros aquellos tratamientos que les dan resultado, y luego hemos comprobado cuáles de ellos tienen una base científica. Estos son nuestros favoritos.

FRANCIA VINAGRE

Lucha contra las infecciones

DENTRO DE LAS creencias populares francesas se dice que durante una plaga en el siglo XVII, un grupo de cuatro ladrones se dedicaba a robar las pertenencias de los cadáveres, y aun así nunca contrajeron la enfermedad. Supuestamente untaban sus cuerpos con una mezcla de vinagre y hierbas que los mantenía a salvo.



Conocida hoy como *vinaigre des quatre voleurs* ("vinagre de los cuatro ladrones"), se emplea contra las infecciones. Está comprobado que varios ingredientes que se ponen a macerar en el vinagre, como el ajo, romero, salvia, lavanda, tomillo, bayas de enebro, pimienta negra, entre otros, tienen propiedades antibacterianas.

"Conozco a personas que lo consumen regularmente como antibacteriano", cuenta Stéphane Calmeyn, editor de Sélection en París, quien nos contó que un amigo suyo con diabetes tipo 2 asegura que le ayudó a regular los niveles de glucosa.

Aunque es necesario realizar más investigaciones al respecto, existen evidencias de que el vinagre, en particular el de manzana, puede afectar los niveles de glucosa en la sangre, pues retrasa la velocidad con la que el estómago se vacía y se digieren los almidones, reduciendo así los picos de glucosa que se presentan después de comer. No obstante, es necesario que verifiques con tu médico antes de consumirlo, sobre todo si estás tomando medicación para bajar la glucosa en sangre.

El vinagre de manzana también evita que comamos en exceso, según un breve estudio sueco, en el que se observó que aquellos que consumían vinagre en algún alimento reportaron sentirse más llenos que quienes no lo hacían. Esto podría ayudarnos a dejar de picar cosas poco saludables.

Es mejor no beber vinagre sin diluir, ya que debido a su grado de acidez

podría dañar el esmalte de los dientes. Lo mejor es añadir una o dos cucharaditas al agua o a una taza de té.

MALASIA PAPAYA

Contribuye a la salud digestiva

CUANDO SU MARIDO sufrió una intoxicación alimentaria mientras estaban de viaje por Malasia en 2017, nuestra editora Bonnie Munday, hizo caso a la recomendación de darle este remedio.

“No teníamos ninguna medicina para problemas estomacales, pero el administrador de nuestro hotel nos aconsejó comer papaya madura”, comenta Bonnie, miembro del equipo editorial internacional de *Reader’s Digest* en Toronto. Al principio se mostró escéptica, pero compró la fruta a un vendedor en la playa. “Una hora o dos después de que mi marido la comiera se sintió mucho mejor”.

Un estudio realizado en la Universidad Obafemi Awolowo en Nigeria, y publicado en el *Journal of Medicinal Food*, descubrió que la papaya —una fruta de pulpa anaranjada que crece en zonas tropicales— combate los parásitos intestinales. Cuando los investigadores suministraron una preparación de semillas de papaya a los niños que dieron positivo en parásitos intestinales, se demostró su eficacia antihelmíntica (capacidad para eliminar lombrices parasíticas) y antiamebiana (que destruye o elimina amebas); eliminó



los parásitos sin efectos secundarios dañinos.

Asimismo, los resultados de un doble estudio ciego controlado con placebo, que fue publicado en *Neuroendocrinology Letters* en 2013, mostró que los voluntarios que se quejaban de problemas digestivos como distensión abdominal y estreñimiento presentaban mejorías importantes después de tomar un suplemento de pulpa de papaya llamado Caricol. Esta fruta también es rica en vitamina C y tiene un alto contenido en fibra y agua, lo que regula la actividad intestinal.

“Desde aquella vez en Malasia, cuando encontramos papaya en la tienda compramos, solo para mantener nuestra salud digestiva”, afirma Bonnie.

ALEMANIA CALÉNDULA *Desinflama*

“MUCHAS PERSONAS EN Alemania consideran que la caléndula es una cura milagrosa e incluso cada uno tiene su propia receta para preparar bálsamo de esta hierba”, asegura Annemarie Schäfer, del equipo editorial de Reader’s Digest en Stuttgart.

Su prima Marlen, profesora, recuerda que su madre tenía caléndula —conocida como Cempasúchil— en el jardín, y mezclaba las flores anaranjadas y amarillas con manteca de cerdo caliente (también se puede usar petrolato o vaselina, cera de abeja o aceite de oliva). Después de dejarla macerar unos días colaba la mezcla y la ponía en frascos para hidratar las manos, para picaduras de insectos, acné y otras irritaciones de la piel.

Los altos niveles de antioxidantes en los pétalos secos reducen el daño de los radicales libres. Las investigaciones realizadas en animales y en laboratorio han demostrado que las flores contienen antiinflamatorios y antimicrobianos que previenen infecciones y ayudan a sanar heridas al contribuir a la formación de nuevos tejidos y vasos sanguíneos. En pacientes con úlceras venosas tratadas tanto con ungüento de caléndula como con apósitos de solución fisiológica, se demostró que la caléndula ayudó a que las úlceras sanaran más rápido.



HOLANDA REGALIZ

Alivia el dolor de garganta

LOS DULCES ELABORADOS a base de regaliz, conocidos como *dropjes*, son tan típicos de Holanda como los zuecos de madera, aunque hoy son pocos los granjeros que usan zuecos pero todos comen *dropjes*. “Es como un orgullo nacional”, asegura Paul Robert, editor en Ámsterdam. “Y los puedes conseguir donde sea: en supermercados, puestos de periódicos, farmacias, etc. Los hay en varios tonos de marrón y negro, con sabores que van desde muy dulce hasta muy salado”.

Además de ser una especie de adicción para los holandeses, es bien sabido en los países del norte de Europa que el regaliz también tiene un propósito medicinal: aliviar el dolor de garganta. De hecho, un estudio doble ciego efectuado al azar en 2013 por la Universidad de Medicina de Viena, en el que participaron 236 personas,

descubrió que los pacientes que hicieron gárgaras con una solución de regaliz antes de una intervención que requería intubación tuvieron un menor riesgo de sufrir dolor de garganta después de la operación.

El extracto de esta raíz, la glicirricina, es más dulce que el azúcar, a pesar de tener un índice glicémico de cero, pero no es seguro consumir más de 100 miligramos al día, ya que puede reducir peligrosamente los niveles de potasio en sangre. (Una taza de té de regaliz tiene aproximadamente 30 miligramos, según *The British Medical Journal*).

“De niño”, cuenta Paul, “lo mejor de tener un resfriado era que te daban *dropjes*. Aliviaban el dolor de garganta y aún lo sigue haciendo”. Son un gusto adquirido, sobre todo los salados. “¡Una vez le di uno a un amigo estadounidense y me dijo que sabía tan mal como el arenque crudo y la anguila ahumada que le había dado a probar antes!”, comenta entre risas.



PORTUGAL

AJO

Contra verrugas, callos y durezas

“AQUÍ USAMOS MUCHO el ajo para cocinar”, dice Mario Costa, editor de Seleccoes en Lisboa. “Pero algunas personas, en especial en zonas rurales, también lo usan para quitarse verrugas, callos y durezas en la piel”.

Tanto las durezas como los callos son una acumulación de piel en los puntos de presión del pie, y las verrugas son pequeños crecimientos que aparecen en cualquier parte del cuerpo y son causados por el virus del papiloma humano o VPH. En una investigación publicada en 2005, en el *International Journal of Dermatology*, muestran que las verrugas tratadas a diario con extracto de ajo desaparecieron en todos los sujetos de estudio en un periodo de dos semanas, y los callos fueron eliminados en el 80% de los sujetos, después de tres semanas.

El ajo tiene propiedades antibacterianas (gracias a la alicina, su componente principal) y su efecto antiviral puede atacar el virus que causa las verrugas. Debes tener cuidado de que el ajo crudo no toque la piel sana, ya que puede causar irritación y un daño similar al de una quemadura.

Este tratamiento funcionó para Georgina, una lectora de Reader's Digest, residente en el centro de Portugal. Esto es lo que nos contó en

Facebook: “Hace unos años, cuando la tía de una amiga notó que yo cojeaba a causa de un callo, me habló de este remedio casero. Así que hornéé unos dientes de ajo, los trituré y apliqué la pulpa sobre la callosidad, evitando la piel sana, y lo cubrí con una gasa. Repetí el procedimiento a diario y aunque el olor era un poco intenso, después de 5 días el callo había desaparecido”.

ESLOVENIA

HIERBA DE SAN JUAN

Para la piel

“UTILIZAMOS UNA POMADA con hierba de San Juan para las heridas y calmar el malestar en la piel”, afirma Maja Lichtenvalner, editora de Reader’s Digest en Liubliana. Esta hierba de flores amarillas es nativa de Europa, norte de África y suroeste asiático.

Maja nos habla de un amigo, consultor y productor de aceite de oliva de cincuenta y tantos años, y los recuerdos que tiene de su abuela, que siempre tenía

esa planta en su cocina. “Neven pasaba las vacaciones en casa de su abuela, cerca del mar Adriático, y a menudo tenía quemaduras por el sol. Su abuela aplicaba una mezcla de la hierba de San Juan y aceite de oliva sobre la piel”. También la usaba para las quemaduras y las picaduras de insectos. “Él dice que siempre sintió alivio cuando se la ponían”.

Algunos estudios en animales en Turquía, hace algunos años, demostraron que esta hierba acelera la cicatrización y calma el ardor de las quemaduras; las ratas que fueron tratadas de forma tópica con esta planta, cuatro veces al día, sanaron más rápido que las de los otros grupos.

También, un ensayo clínico doble ciego al azar publicado en el *Journal of Alternative and Complementary Medicine* realizado en 144 mujeres y mostró que en aquellas con una cesárea a quienes se les aplicó una pomada a base de hierba de San Juan tres veces al día, durante 16 días, presentaron una mejoría en la curación y cicatrización de sus heridas, y tuvieron menos dolor que las mujeres en los grupos con placebo y de control.

La hierba de San Juan también puede ayudar a tratar casos de depresión leve o moderada, y algunos síntomas de la menopausia, como los sofocos. Habla con tu médico antes de tomarla ya que puede tener graves efectos secundarios y posibles interacciones con ciertos medicamentos.



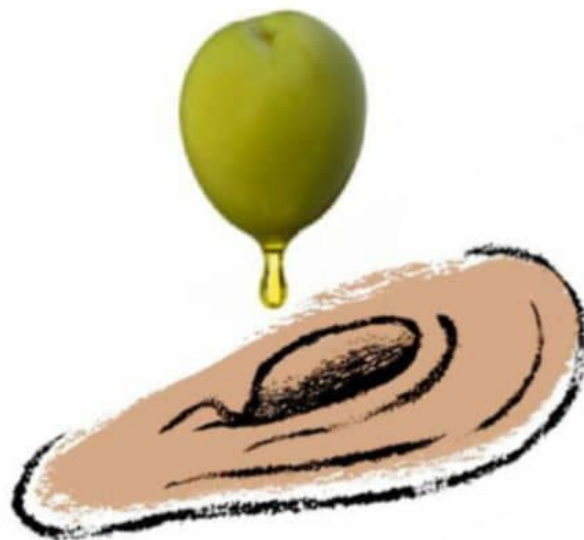
MÉXICO

ÁRNICA *Reduce los moratones;* ALOE VERA *Alivia las quemaduras*

EL ÁRNICA ES popular en México, asegura nuestro editor Selecciones en la Ciudad de México, Luis Eduardo Pineda. “Yo jugaba al baloncesto de niño y me solía hacer daño en las manos, así que mi madre me ponía una pomada de árnica y en unos días se me había ido”. Hoy Luis la usa para dolores musculares. “Siempre tengo pomada de árnica en mi botiquín”.

Se dice que esta hierba antiinflamatoria, de la familia que los ásteres y otras margaritas, es buena para la inflamación y el amoratamiento. En 2013 se evaluó a 174 personas con artritis en las manos y se encontró que el gel de árnica redujo el dolor y mejoró el funcionamiento de la mano, teniendo la misma efectividad que el gel a base de ibuprofeno. No obstante, esta planta puede ser venenosa por lo que no debe ingerirse.

Luis nos dejó otra recomendación: el aloe vera. Durante el análisis de cuatro estudios realizados en Asia y publicados en el diario *Burns*, se concluyó que el mucílago del aloe (el gel que se encuentra dentro de las pencas) y algunos productos hechos de dicha planta, pueden acelerar la curación de las quemaduras leves más rápido que los medicamentos convencionales. “No hace mucho agarré el mango de una sartén caliente”, recuerda Luis.



“Tengo aloe vera en una maceta de mi patio así que la apliqué rápidamente y enseguida me alivió”.

BRASIL

MARCELA *Calma la tos*

“CUANDO ÉRAMOS NIÑOS y teníamos tos, mi abuela batía una yema de huevo con azúcar y, cuando estaba blanqueada, lo combinaba con una taza de té de marcela”, relata Tanara Vieira, diseñadora de Reader’s Digest en Río Grande del Sur. “Sabía tan bien que mi hermana, primos y yo solíamos fingir que teníamos tos para que nos la diera”.

En Brasil, las plantas se han utilizado siempre con fines medicinales. Un análisis de diversos estudios, publicado en 2014 en el *Brazilian Journal of Pharmacognosy* demostró que en muchos estudios preclínicos hay evidencias de que la abuela de Tanara tenía razón: la marcela (*Achyrocline satureoides*), una planta de la familia de las margaritas, ayuda a calmar la tos. Además, es un relajante muscular, antiinflamatorio y analgésico.

ESPAÑA

ACEITE DE OLIVA

Ablanda los tapones de los oídos

NECESITAMOS LA CERA porque mantiene humectada la piel del interior del oído y ayuda a prevenir las bacterias. Pero si se acumula demasiada se puede formar un tapón que provoca pérdida de audición, zumbidos o mareos. Estos tapones, conocidos como ceruminosis, pueden formarse si utilizas bastoncillos de algodón, ya que empujan la cera hacia dentro. También puedes tener propensión a su acumulación. Esto suele pasar a las personas mayores o usuarios de audífonos.

Se sabe que poner un poco de aceite templado —de almendra o de oliva— suaviza el cerumen, destapando el canal auditivo. Natalia Alonso, editora de Selecciones en Madrid, afirma que su cuñada, Carmen, suele ir al médico a que le quiten tapones de los oídos, pero a veces lo hace ella misma.

“Durante unas vacaciones en Galicia, notó que oía mal”, cuenta Natalia. “Empapó un algodón en un poco de aceite de oliva templado, dejó caer unas gotas dentro de su oído y enseguida notó mejoría”.

En un análisis de 26 ensayos clínicos realizado por la Universidad de Southampton, se encontró que los ablandadores de cera son efectivos, y que rara vez tienen efectos secundarios. No obstante, es recomendable que consultes con el médico antes.

NUEVA ZELANDA

MIEL DE MANUKA

Mejora el sistema inmunitario

DURANTE SIGLOS, LOS maoríes de Nueva Zelanda ha confiado en la corteza y las hojas del arbusto de manuka, nativo de ese país y a veces llamado árbol de té, debido a sus propiedades para la salud. La miel a partir de sus flores blancas o rosas se ha convertido en toda una estrella: las investigaciones muestran que tiene niveles mucho más altos de elementos antibacterianos y cicatrizantes que otras.

“Toda nuestra familia usa la miel de manuka”, dice Yulia McKenzie, del departamento de publicidad de Reader’s Digest en Auckland. También asegura que es una sabrosa forma de fortalecer el sistema inmunitario. “Se la ponemos a las tortitas, a los cereales o en lugar de azúcar”. En invierno, para dolores de garganta y tos.

Una investigación de la Universidad de Cardiff demostró que contribuye a estimular las células inmunitarias contra las bacterias. (Es especialmente efectiva contra una cepa de estreptococo). Otro estudio mostró que sus propiedades antimutagénicas, antioxidantes y antiinflamatorias pueden ayudar a prevenir o tratar el cáncer.

Otro estudio indicó que podía mejorar la salud dental, ya que los sujetos a quienes se les dio una forma masticable de la miel, tuvieron una reducción del 34% en la placa bacteriana y similar en quienes tenían gingivitis.

Revisa la etiqueta para asegurarte de que estás comprando auténtica miel de manuka de Nueva Zelanda. Además, el envase también debe indicar un grado de UMF (Factor Único de Manuka) de hasta 26; cuanto más alto, más elementos saludables.

AUSTRALIA

ACEITE DE EUCALIPTO

Despeja las vías respiratorias

ADELE BURLEY USA el aceite de eucalipto para la congestión nasal. “Ayuda a despejar las vías respiratorias”, explica nuestra directora de arte de Reader’s Digest en Sídney. “Yo echo gotas en agua hirviendo y hago vahos”.

En un ensayo doble ciego realizado al azar publicado en *The Laryngoscope* en 2009, en el que participaron 152 personas, investigadores alemanes descubrieron que el elemento principal del aceite de eucalipto —el 1,8-cieol o eucaliptol— fue efectivo y seguro para la sinusitis.

El árbol de eucalipto es nativo de Australia y el aceite de sus hojas es útil para la rinitis alérgica perenne, congestión o moqueo nasal crónico, por la caspa animal, el moho o el polvo. Un estudio publicado en 2016 en *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, en Corea del Sur, encontró que los aceites esenciales que contenían 1,8-cineol atenuaban los síntomas. De los 54 participantes entre 20 y 60 años, los que los inhalaban cinco minutos, dos veces al día siete días, también durmieron mejor.

No ingieras el aceite de eucalipto y evita aplicarlo directamente sin diluir, ya que puede causar irritación.

FINLANDIA

SAUNA

Aumenta la circulación sanguínea

“LA SAUNA es una tradición finlandesa de cientos de años”, dice Ilkka Virtanen, editor de Valitut Palat en Helsinki. “Es muy bueno para mantener un corazón saludable”.

La sauna, entre los 80 y 100°C, hace que el ritmo cardíaco aumente, así como el flujo de sangre, igual que cuando hacemos ejercicio de intensidad baja a moderada. Según un estudio finlandés publicado en la revista *JAMA Internal Medicine* en 2015, el baño de vapor también reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y usarlo de dos a tres veces por semana disminuye la probabilidad de morir de cualquier causa en un 24%. Otro estudio expuso que pasar 15 minutos al día en la sauna, cinco días a la semana, ayudaba contra la depresión.

Ben, de 76 años y amigo de Ilkka, asegura que el baño de vapor tiene que ver con su buena salud. “Voy a la sauna casi todos los días”, dice. “Te sientes saludable y relajado”.

Empieza con 5 o 10 minutos: 20 minutos es el tiempo máximo, y si tienes alguna cardiopatía o hipo o hipertensión, pregúntale al médico. Bebe mucho agua y evita el alcohol antes o durante la sauna, pues causa deshidratación. 

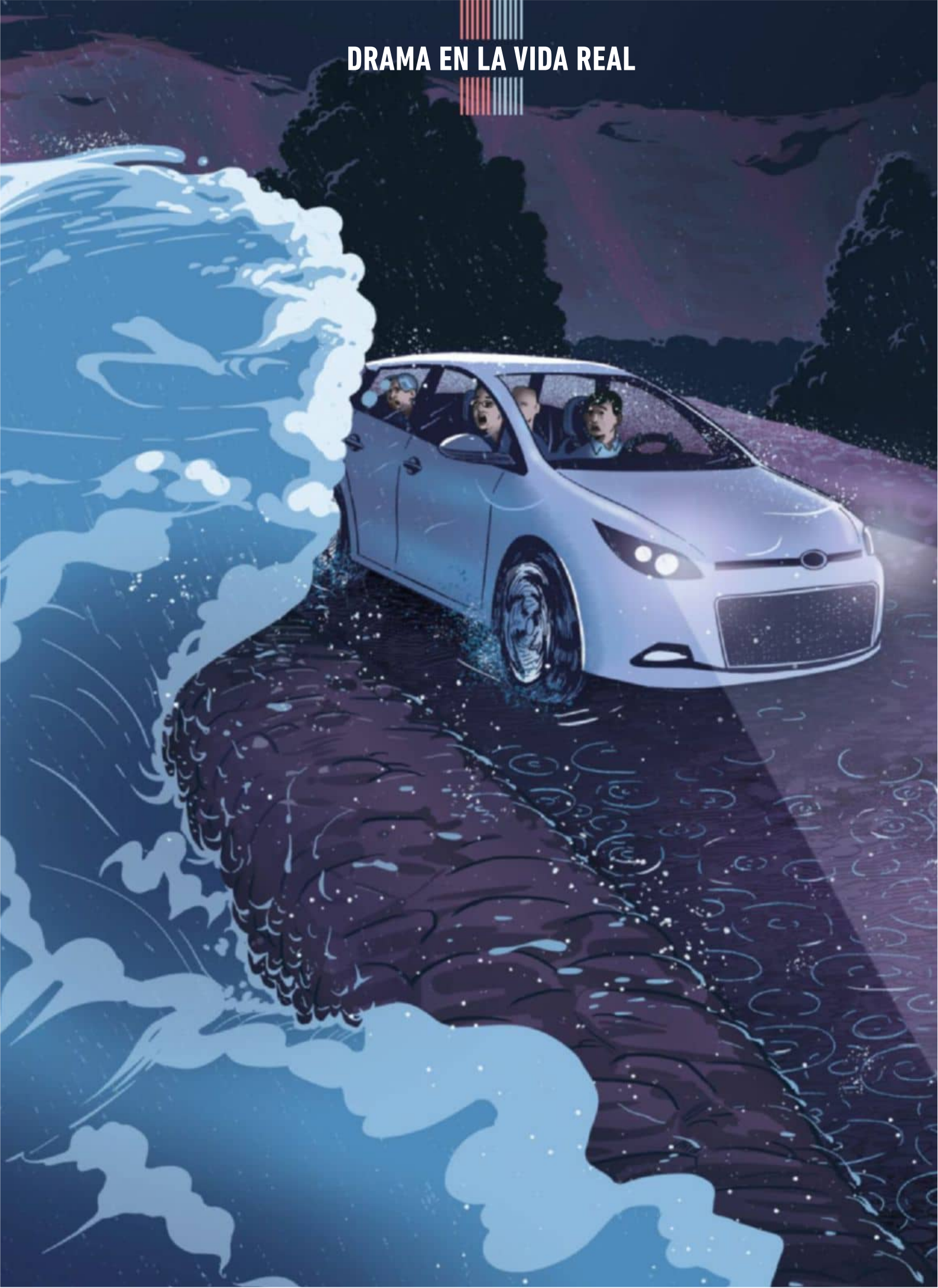


UNA REPENTINA RIADA

*En cuestión de segundos, el coche
con cuatro turistas holandeses fue
arrastrado por las aguas en Mallorca*

Simon Hemelryk

DRAMA EN LA VIDA REAL



Marjon van Eijk estaba muy emocionada. Esta holandesa de 57 años de Oss (Países Bajos), acaba de aterrizar en la isla de Mallorca con su familia para la boda soñada de su hija Iris. Sabía que iba a ser muy especial.

Al día siguiente, 10 de octubre de 2018, tendría lugar la ceremonia, con solo 21 invitados, en una impresionante villa en las montañas, cerca de la pintoresca ciudad de Sant Llorenç des Cardassar, a menos de una hora en coche del aeropuerto. “No puedo esperar a la barbacoa de esta noche, olvídate de la boda”, dijo Marjon a su madre, Bets.

Bets, de 84 años, era lista y cariñosa pero no estaba en buen estado de salud. Un año antes, había sufrido una intervención de emergencia por una perforación en el intestino y ahora llevaba una bolsa de colostomía. Tenía que caminar con muletas por problemas de cadera. Pero estaba encantada de asistir a la boda de su nieta Iris, de 24 años, en un entorno tan increíble. La familia había llevado una enfermera, Marjon Theunissen, para ayudarla.

Las tres mujeres y el marido de Marjon, Pieterjan, salieron del aeropuerto alrededor de las seis de la tarde y subieron a un coche de alquiler. Iris y su prometido, Coen, estaban esperando en la bonita propiedad en las montañas, encantados con la perspectiva de compartir una ocasión tan especial con sus seres queridos.

En el camino a Sant Llorenç, la familia contempló el escarpado paisaje de Mallorca, con sus ondulantes montañas rocosas salpicadas de hierbas y verdes arbustos. Mientras atravesaban el montañoso paisaje, empezó a anochecer y a llover intensamente. Pero eso no quitó valor a la belleza de la isla. Iban charlando felices. Pieterjan, historiador tranquilo, divertido e inteligente, los mantuvo entretenidos con ingeniosas observaciones desde el asiento del conductor.

No tenían ni idea de que la lluvia (caerían más de 230 mm ese día) ya había alcanzado niveles peligrosos. Al pasar el pueblo de Sant Llorenç y subir por la sinuosa carretera unos 800 metros hacia las montañas, arreció la lluvia y el cielo se volvió más oscuro. Se acercaban a un puente sobre lo que normalmente era un pequeño arroyo cuando, sin previo aviso, una ola de agua sucia se precipitó sobre la parte superior del mismo.

En segundos, el torrente lanzó el pequeño coche blanco por el embravecido río ladera abajo.

Todo sucedió tan rápido que Marjon y su familia estaban demasiado

estaba inundando el coche y el nivel subía rápidamente. Aunque era bastante pequeña y llevaba gafas, era una persona fuerte con un gran corazón, siempre decidida a proteger a su familia. Sentada en el asiento de atrás con la enfermera de su madre, sabía que tenían que salir rápidamente antes de que se ahogaran.

Forzó la puerta trasera y saltó al torrente. Le siguió la enfermera de Bets, de 52 años. Marjon trató de abrir la puerta para llegar a Pieterjan y Bets, sentados en los asientos de delante, pero el agua ejercía demasiada presión en contra.

SUPO QUE TENÍAN QUE SALIR TODOS DEL COCHE ANTES DE QUE SE AHOGARAN.

conmocionados incluso para gritar. A medida que el coche iba dando tumbos y vueltas en el agua, y el techo chocaba contra la parte inferior de un par de puentes, se agarraron a los asientos y las puertas con una incredulidad paralizante.

La fuerza de la riada llevó el coche de vuelta a Sant Llorenç, que ahora estaba cubierto por varios centímetros de agua. El vehículo continuó avanzando hacia un matorral que se encontraba a unos cientos de metros al sur de la localidad donde, finalmente, se detuvo ante en un objeto sumergido en medio del torrente.

Marjon sintió agua a sus pies y miró hacia abajo. Un líquido marrón turbio

De repente, el agua que seguía subiendo, volcó el coche y lo dejó boca abajo, dejando a Pieterjan y a su suegra colgando de los cinturones de seguridad mientras el agua subía. Es el fin, pensó, aterrorizada.

Pero entonces, de repente, otro torrente de agua le dio de nuevo la vuelta al coche, colocándolo de nuevo boca arriba. Con la ayuda de la corriente, Marjon consiguió agarrarse de la manivela de la puerta trasera y, con todas sus fuerzas, pudo abrir la puerta. Arrastró a Pieterjan y a Bets por los asientos delanteros y los sacó fuera del vehículo, tosiendo y balbuceando.

Los cuatro se aferraron a la parte trasera del coche mientras el agua,



que ya les llegaba a la altura del pecho, se precipitaba sobre ellos. Les golpeaban escombros, incluyendo ramas y piezas de metal. El cielo estaba totalmente oscuro, iluminado solo por ocasionales destellos de relámpagos, mientras seguía lloviendo a cántaros. Las aguas de la riada cubrían una superficie de más de 75 metros de ancho y los turistas holandeses estaban atrapados casi en el medio.

Pieterjan gritó pidiendo ayuda. *No creo que nadie pueda vernos, y mucho menos escucharnos, pensó su mujer. No tenemos ninguna posibilidad.*

MIQUEL GALMÉS, *Gento*, miró por la ventana de su pequeña casa de verano con incredulidad. Este funcionario del ayuntamiento, de 57 años, curtido y de pelo oscuro, acababa de realizar un angustioso viaje en coche de 1,5 kilómetros desde Sant Llorenç en medio de una lluvia tan torrencial que era casi imposible ver. El estrecho arroyo, normalmente seco, a unos 90 metros, se había desbordado y el agua estaba

inundando todo el terreno hasta su propiedad.

Había ido a recoger a su hija, Margalida, de 24 años, con la intención de volver a su casa de Sant Llorenç y reunirse allí con su mujer, empleada doméstica en la ciudad. Pero las aguas de la riada lo detuvieron.

Su vecino, Miquel Montoro, salió de su casa de verano. Eran más de las siete de la tarde y estaba oscuro, pero iluminado por relámpagos, Miquel pudo vislumbrar diez coches o más en la riada. De repente, por encima del rugido del agua, escuchó gritos procedentes de un coche blanco, a 30 metros o más en el torrente. *Gento* también los escuchó y se apresuró a unirse a su vecino.

“Tenemos que hacer algo”, dijo a Miquel.

“Si no lo intentamos, puede que oigamos esos gritos durante el resto de nuestras vidas”, dijo Miquel.

Miquel apuntó con los faros de su furgoneta a través del agua hacia el coche para tener una mejor idea de lo que tenían que hacer. Pero a pesar de



los faros, seguían sin poder ver ningún detalle, ni siquiera cuántas personas había que rescatar.

Sin embargo, podían ver hasta dónde tendrían que adentrarse en las aguas. Se ataron con una cuerda como hacen los escaladores: Miquel, un herrero fuerte de 47 años, actuaría de sostén y le iría soltando cuerda a *Gento* mientras se adentraba en la riada. *Gento*, al igual que su vecino, se había liado la cuerda alrededor del cuerpo, pero había dejado un extremo libre, para poder lanzarlo a las personas que necesitaban ser rescatadas.

Se adentraron en el agua en dirección al coche. La familia holandesa vio los faros y empezó a gritar más fuerte pidiendo ayuda. Junto con el ocasional destello de los relámpagos, sus gritos eran las únicas guía para que Miquel y *Gento* pudieran saber exactamente dónde se encontraban.

Los dos hombres estaban hundiéndose en el barro, pero según el plan acordado, Miquel se mantuvo firme mientras *Gento* luchaba contra la corriente para seguir avanzando. Era fuerte, pero medía poco más de 1,60 centímetros de altura, por lo que el torrente le llegaba hasta el pecho.

“No sigas avanzando”, gritó Miquel. “La corriente te llevará.” Pero *Gento* no podía detenerse mientras hubiera gente desesperada casi a su alcance.

Neveras, palets e incluso árboles enteros pasaban flotando a ambos lados. Una bombona de gas golpeó a Miquel en las costillas. Los dos sabían que algo más grande les podía golpear en cualquier momento y matarlos de manera fulminante. Pero les movía la pura adrenalina.

Gento tardó diez minutos en llegar a diez metros del coche. Pudo ver cuatro siluetas aferradas a la parte

**DEBIDO AL PESO DE SU CHAQUETA MOJADA,
EL HOLANDÉS SE TROPEZÓ Y HUNDIÓ.**



trasera, con el terror en sus caras. Le pidieron ayuda en el poco español que sabían: “¡Ayuda!” “¡Ayuda!”

Gento les tiró el extremo de la cuerda. Después de varios intentos Pieterjan, el que estaba más cerca, la alcanzó. *Gento* le hizo un gesto para que se la atara alrededor de la cintura, y luego buscó un punto de apoyo para estabilizarse y tirar del hombre.

Pieterjan avanzaba por el agua dando tumbos. Debido al peso de su chaqueta mojada, perdió el equilibrio y se hundió bajo la superficie. Pero luchó para volver a ponerse de pie mientras *Gento* tiraba de la cuerda hasta que estuvo lo suficientemente cerca como para que Pieterjan se abrazara a él como un pulpo. Preocupado de que pudiera arrastrarlos a

ambos bajo el agua, con la ayuda de Miquel, que tiraba de la cuerda, lo llevó a un lugar seguro lo más rápidamente posible. Esperaban que este hombre alto de 60 años les pudiera ayudar a rescatar a los demás, pero Pieterjan estaba aturdido y temblando a causa de la conmoción.

Gento se centró en las tres personas que aún se aferraban al coche. Después de llevar a la enfermera de Bets a un lugar seguro, regresó a por Marjon y su madre. Pero antes de que la pudieran detener, Marjon volvió al coche a por la medicación de su madre.

Después, las dos mujeres se abrieron camino a través de la riada y Marjon hizo un esfuerzo por sujetar a su madre dentro del agua, que le llegaba casi hasta el cuello. Consiguieron

llegar sanas y salvas hasta *Gento* y luego continuaron hasta donde se encontraba Miquel. Pero justo cuando llegaron al agua menos profunda, Bets perdió el equilibrio y cayó de rodillas en el barro. *Gento* y Miquel intentaron levantarla, pero pesaba demasiado y era incapaz de ayudarse a sí misma.

Miquel sabía que tenían que sacarla del agua rápidamente, antes de que la riada subiera. Se apresuró a conseguir una carretilla y, con la ayuda de *Gento*, pudieron llevar a Bets a tierra seca.

La familia holandesa, la enfermera y *Gento* se reunieron en casa de Miquel. El suministro de agua no funcionaba, y Miquel no les pudo ofrecer una ducha caliente. Pero pudieron darles mantas y ropa.

Marjon Theunissen y Margalida, la hija de *Gento*, que también era enfermera, atendían a Bets. Necesitaba ser trasladada inmediatamente a un hospital, pero sin señal de móvil, no había forma de llamar a una ambulancia. Además, la carretera que conducía a la carretera principal de Sant Llorenç estaba arrasada.

Miquel no tenía otra opción que intentar arreglarla, usando su tractor. Aproximadamente una hora después era transitable y pudieron llevar a la familia a una rotonda donde la policía

local dirigía el tráfico por las carreteras bloqueadas. Condujeron al grupo holandés a un refugio y luego Bets fue llevada de urgencia al hospital, donde le hicieron un reconocimiento y le dieron el alta al día siguiente.

Luego *Gento* se dirigió a Sant Llorenç para reunirse con su mujer. La ciudad tenía el aspecto de que hubiera habido un terremoto, con escombros por todas partes y coches amontonados unos encima de otros.

De vuelta a su casa, Miquel encontró a su pareja y amigos escuchando las noticias y contactando frenéticamente con sus seres queridos.

“Voy a darme una ducha”, dijo Miquel, con naturalidad. “Acabo de rescatar a cuatro personas.”

Trece personas perdieron la vida ese día, durante lo que fue una de las peores inundaciones repentinas que se recuerdan en Mallorca.

En junio de 2019, el rey Felipe VI otorgó a Gento y Miquel la Orden del Mérito Civil. En octubre de ese año, en el Ayuntamiento de Sant Llorenç y con la familia holandesa presente, los dos hombres recibieron la “Medalla de honor por ayuda desinteresada”.

Iris y Coen se casaron en una sencilla ceremonia en los Países Bajos. 💎



Menos es más

Odio cuando llevo 20 minutos corriendo en la cinta y,
al mirar el cronómetro, indica 43 segundos.

@PIPERSMITH8

A close-up, low-angle shot of a person's legs and feet while running on a dirt path. The person is wearing blue shorts and white socks. The focus is on the sole of a white running shoe, which features a complex, textured tread pattern with various ridges and grooves. The background is a blurred forest scene with sunlight filtering through the trees, creating a bokeh effect. The text "CON LOS" is overlaid on the left side, and "PIES EN" is overlaid on the right side, both in large, white, sans-serif capital letters.

CON LOS PIES EN

A person is walking away from the camera on a dirt path in a forest. The path is covered with fallen leaves. Above the person, a series of white footprints are floating in the air, following their path. The background is a dense forest with sunlight filtering through the trees, creating a bokeh effect.

*Descubrí que
caminar es una
actividad que favorece
el bienestar del cuerpo
y el alma*

Gloria Liu
DE OUTSIDE

LA TIERRA

Hasta hace poco, nunca se me había ocurrido la idea de salir a caminar por placer. Prefería el ciclismo de montaña o el esquí. Todo cambió en julio de 2019, cuando una furgoneta atropelló a mi prometido, Andrew, de 34 años, mientras montaba en bicicleta. Asombrosamente, sobrevivió, pero su pierna izquierda quedó paralizada.

Volvió del hospital en octubre. Con una férula ortopédica y muletas, salió a caminar por nuestro barrio en Boulder, Colorado. Los primeros días, recorrer solo la calle lo dejaba agotado. En febrero, pudo mantener el equilibrio por sí solo. A mediados de marzo, podíamos caminar hasta 90 minutos.



Gloria Liu y su prometido, Andrew, en el hospital después del accidente.

Con la llegada del Covid-19, los centros de esquí, las cervecerías y muchos otros vestigios de normalidad comenzaron a cerrar. De pronto, las calles se llenaron de gente que también solo... caminaba. Las parejas paseaban. Familias con niños pequeños caminaban por las aceras. Y yo también empecé a caminar por mi cuenta.

Cada tarde recorría un sendero cercano. Respiraba el aire húmedo de los pinos y me recreaba con los paisajes en el horizonte. Los paseos me ayudaban a despejar la mente, pues me generaban una claridad de pensamiento e ideas inspiradoras que anotaba en mi teléfono a la orilla del camino.

Caminar con Andrew era una estupenda manera de pasar tiempo juntos. Pero sin su compañía, yo era una mujer atlética y en forma de 36 años. ¿No debería estar haciendo algo más energético que solo caminar?

Caminar, considerado durante tiempo como un ejercicio ligero y poco exigente para personas mayores o para quienes desean perder peso, fue perdiendo su atractivo entre jóvenes que practican actividades al aire libre. Pero quizá se deba a que no entendemos muy bien por qué caminamos.

La historia del senderismo como medio para liberar la mente abarca culturas y siglos. Los grandes pensadores, desde Nietzsche hasta Kant, pasando por Thoreau y la primera filósofa feminista Simone de Beauvoir, lo practicaban. En el hajj, la peregrinación musulmana a La Meca, se suelen caminar varios kilómetros al día. Los senderistas más experimentados atraviesan continentes buscando retos, aventuras y conocerse mejor a sí mismos

“Existen diversas investigaciones sobre la creatividad al caminar”, afirma Jennifer Udler, terapeuta de Potomac, Maryland, quien adoptó la terapia de “caminar y charlar” con sus pacientes. “La dopamina, serotonina y todas las sustancias químicas relacionadas al bienestar se liberan cuando caminamos. No solo mejora el estado de ánimo, sino también la creatividad y la destreza, y ayuda a reducir los niveles de cortisol: muchos factores químicos intervienen”.



Andrew en un sendero de Sedona (Arizona), casi seis meses después del accidente de bicicleta.

Un ejemplo es el estudio de 2014 en la Universidad de Stanford, en el que se pidió a los participantes que idearan usos novedosos para objetos comunes, como una llanta o un botón. Se comprobó que, cuando los participantes caminaban, tenían cerca de un 60% más ideas creativas que sentados.

Udler señala que cada vez hay más investigaciones enfocadas a los beneficios terapéuticos del simple hecho de convivir con la naturaleza. Un estudio de 2018 reveló que caminar al aire libre reduce los niveles de cortisol y mejora el estado de ánimo en mayor medida que hacer ejercicio en una cinta caminadora, por ejemplo. “Debo

confesar que me quita la mitad del trabajo”, cuenta Udler entre risas. “Y es que naturalmente la gente se siente mejor al salir a caminar”.

No hay mejor razón para caminar que saber que podemos hacerlo. Quedé asombrada con la biomecánica del caminar desde mucho antes del accidente de Andrew, cuando escribí un artículo sobre el ciclista de montaña profesional Paul Basagoitia, quien sufrió una lesión en la médula espinal que lo paralizó de cintura para

QUIERO APRECIAR LAS COSAS QUE NUNCA VI CUANDO TENÍA PRISA.



abajo. Un año después del incidente, Paul recuperó la movilidad de sus cuádriceps e isquiotibiales y pudo volver a la bicicleta. Sin embargo, aún no ha recuperado totalmente la movilidad de glúteos y pantorrillas, por lo que utiliza un bastón. “Lo creas o no, pedalear en una bicicleta es mucho más fácil que caminar”, me comentó.

Como ciclista, me gustó la idea de que esta tranquila actividad fuera de alguna forma más demandante que el deporte para el que entrenaba de 10 a 12 horas a la semana.

Y entonces ocurrió el accidente de Andrew. Mientras daba sus primeros pasos en el hospital de rehabilitación

con ayuda de un andador y la férula, de pronto comprendí que cada día mi cuerpo realizaba hazañas extraordinarias: arrastrar los pies al salir aún adormilada de mi cuarto cada mañana, conducir por un aparcamiento, caminar velozmente por la calle.

Hay una serie de procesos necesarios para dar un solo paso. La Dra. Jessica Rose, directora del Motion and Gait Analysis Laboratory del hospital infantil de la Universidad de Stanford, explica: al dar un paso hacia adelante, justo antes de que el pie toque el suelo, usamos los glúteos, los isquiotibiales y los cuádriceps para estabilizar la cadera y la rodilla. Cuando el pie llega al suelo, todo nuestro peso se transfiere a esa extremidad, la “extremidad de apoyo”. El músculo de la pantorrilla de la extremidad de apoyo interviene para estabilizar el tobillo y la rodilla y esto permite llevar el centro de gravedad del pie hacia la parte delantera del mismo. A medida que el peso se concentra en la punta del pie, el talón se eleva y así inicia la “fase de oscilación” del caminar.

En ese momento, la cadera y la rodilla se doblan con rapidez para levantar el pie del suelo y la otra pierna pasa a ser la nueva extremidad de apoyo. A continuación, los músculos flexores de la cadera y los flexores dorsales del tobillo se encargan de impulsar rápidamente la pierna hacia adelante. Al terminar la oscilación, los isquiotibiales controlan la velocidad en la que se extiende la rodilla. Entonces, el pie se

apoya de nuevo en el suelo y vuelve a comenzar todo el ciclo.

Todo lo anterior, por cierto, no incluye la biomecánica superior: el balanceo opuesto de los brazos, el equilibrio y la propiocepción, que nos permite colocar nuestro pie en el suelo sin tener que mirarlo.

Concebimos este asombroso proceso como algo natural. Pero cualquiera que haya sufrido una lesión, incluso menor, como un esguince de tobillo, sabe lo mucho que se complica si un eslabón de la cadena se rompe.

Esa Navidad, Andrew y yo viajamos a Arizona. Incluso los senderos más sencillos tenían obstáculos. Mientras veía cómo Andrew utilizaba sus muletas para subir escalones de piedra y se tambaleaba al cruzar riachuelos, me di cuenta de que los músculos de mi cuerpo se flexionaban, tensaban y mantenían mi equilibrio al desplazarme por aquel terreno irregular.

El esfuerzo de Andrew por romper sus límites hizo que los enganches de su férula se desprendieran, por lo que tuvimos que ir un par de veces a un ortopedista. Pero no podíamos más que estar agradecidos, pues en una silla de ruedas no habiéríamos podido recorrer aquellos senderos.

Un mes después de que empezara la cuarentena en Colorado, comencé a sentirme motivada para salir de nuevo en bicicleta.

Aún caminaba con Andrew por el bosque los fines de semana. Hablábamos de mis inquietudes laborales, de

sus sueños para el futuro, de nuestras diferencias con seres queridos.

Una tarde a finales de primavera, después de una nevada, salí a correr por un sendero. Tras un par de kilómetros, reduje la velocidad hasta caminar. Los pájaros cantaban. Gotas de nieve derretida caían. Contemplé las enormes coníferas al borde del camino. Tras una jornada delante del ordenador, eran muy reales. Sentí que yo también volvía a ser real.

En ese momento supe que caminar no era solo un ejercicio más. Como sociedad, vemos al ejercicio como un antídoto para nuestras vidas sedentarias. Lo dosificamos como una medicina. Pero, ¿y si caminar es una forma sencilla de pasar más tiempo de nuestras vidas en movimiento? Durante mis caminatas este año, llamé a amigos, aproveché los paseos para resolver bloqueos en mis textos y ensayé conversaciones difíciles en mi mente.

Si caminar es algo que aprendemos con los años, acepto este temprano conocimiento. Quiero apreciar las cosas que nunca vi cuando tenía prisa. Quiero tomarme el tiempo que necesite para decidir en qué dirección voy.

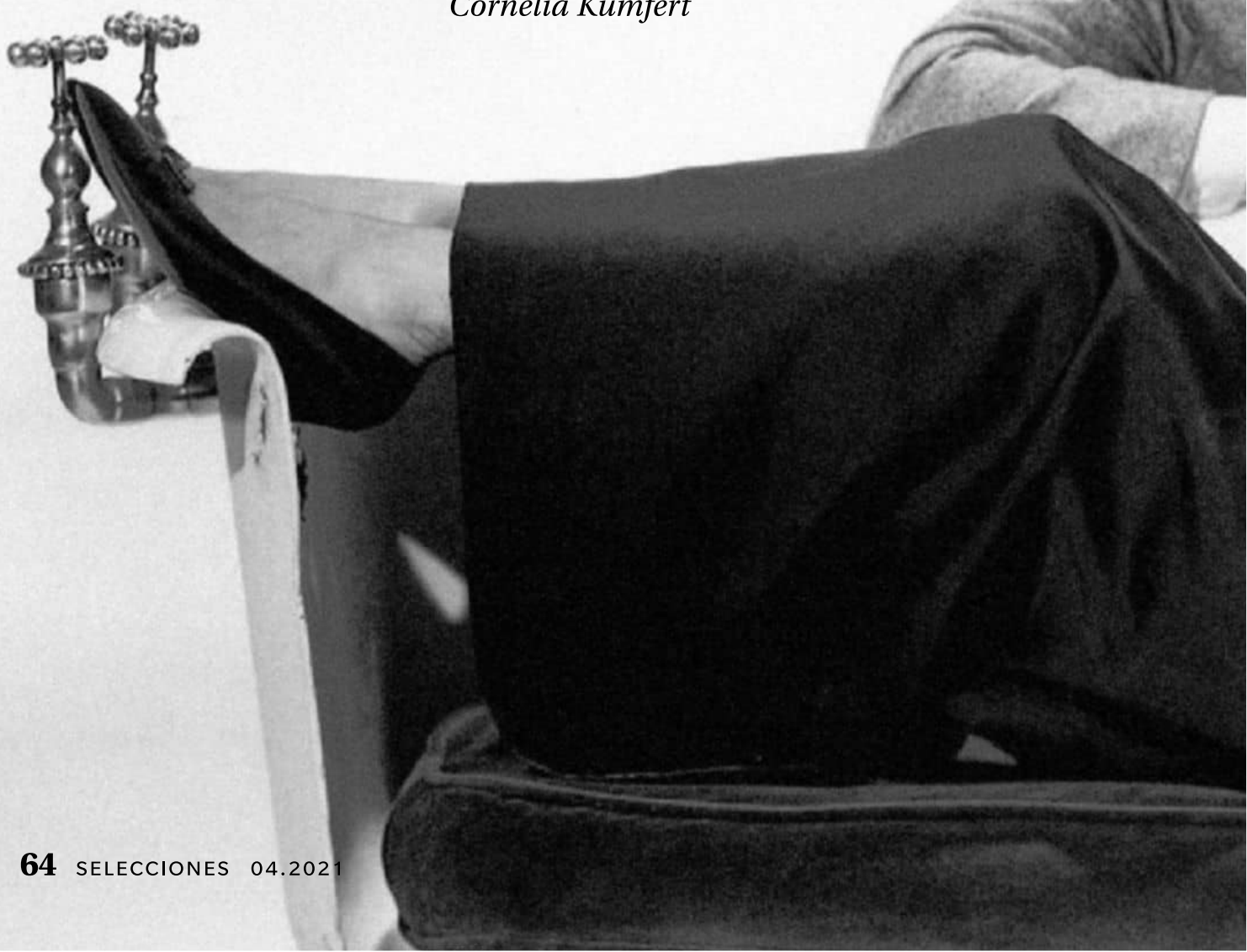
Aquel día, decidí salir del sendero y pisar la fina capa superior de nieve. Pude sentir cómo los músculos de mi cuerpo se tensaban. La sensación de usar mi cuerpo para lo que estaba diseñado fue increíble. Ejercité un poco mi cuerpo... y mi alma un poco más. ❄️

OUTSIDE (JUNIO DE 2020), COPYRIGHT © 2020 DE OUTSIDE INTEGRATED MEDIA, LLC

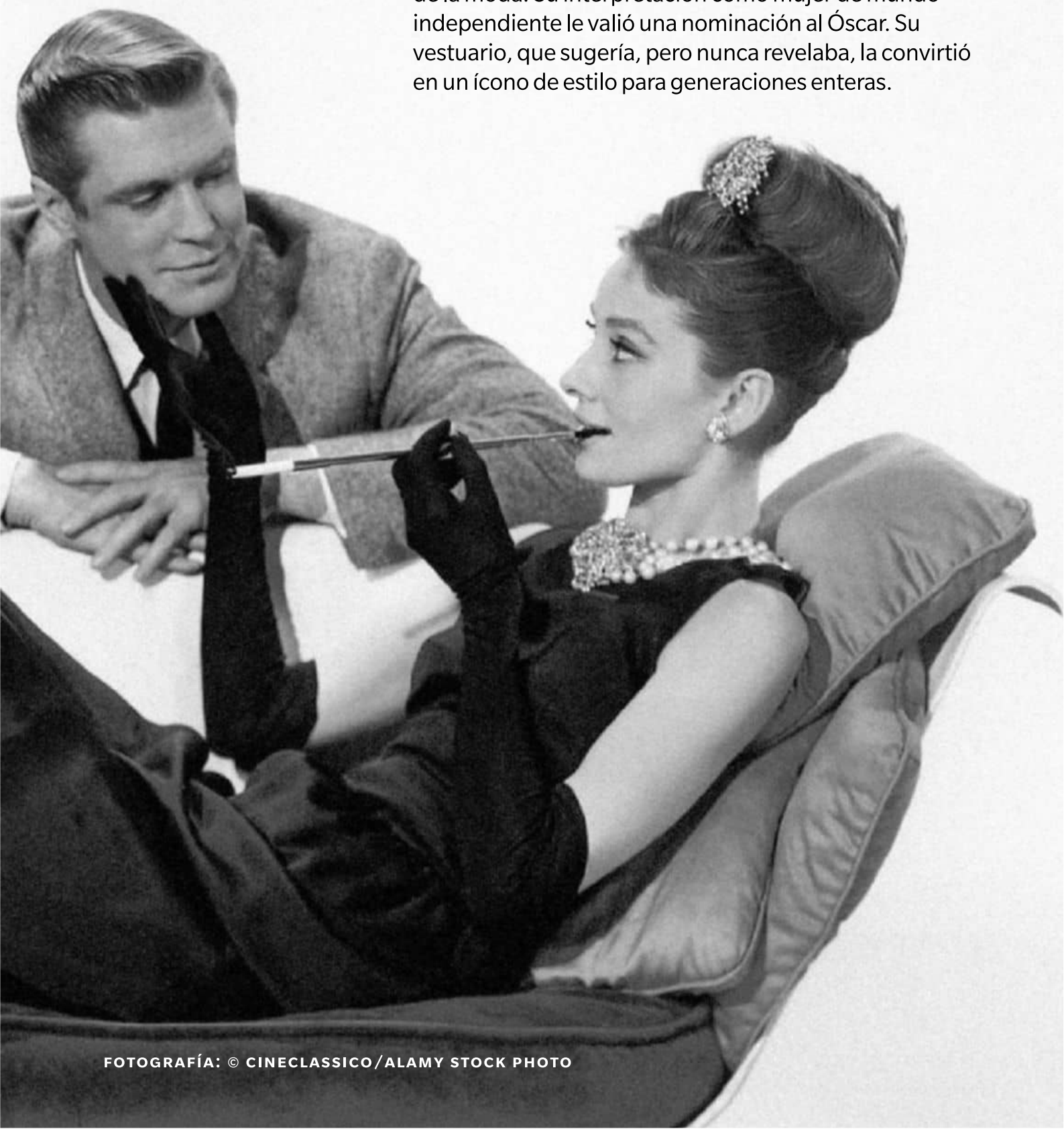
Parejas de ensueño de **Hollywood**

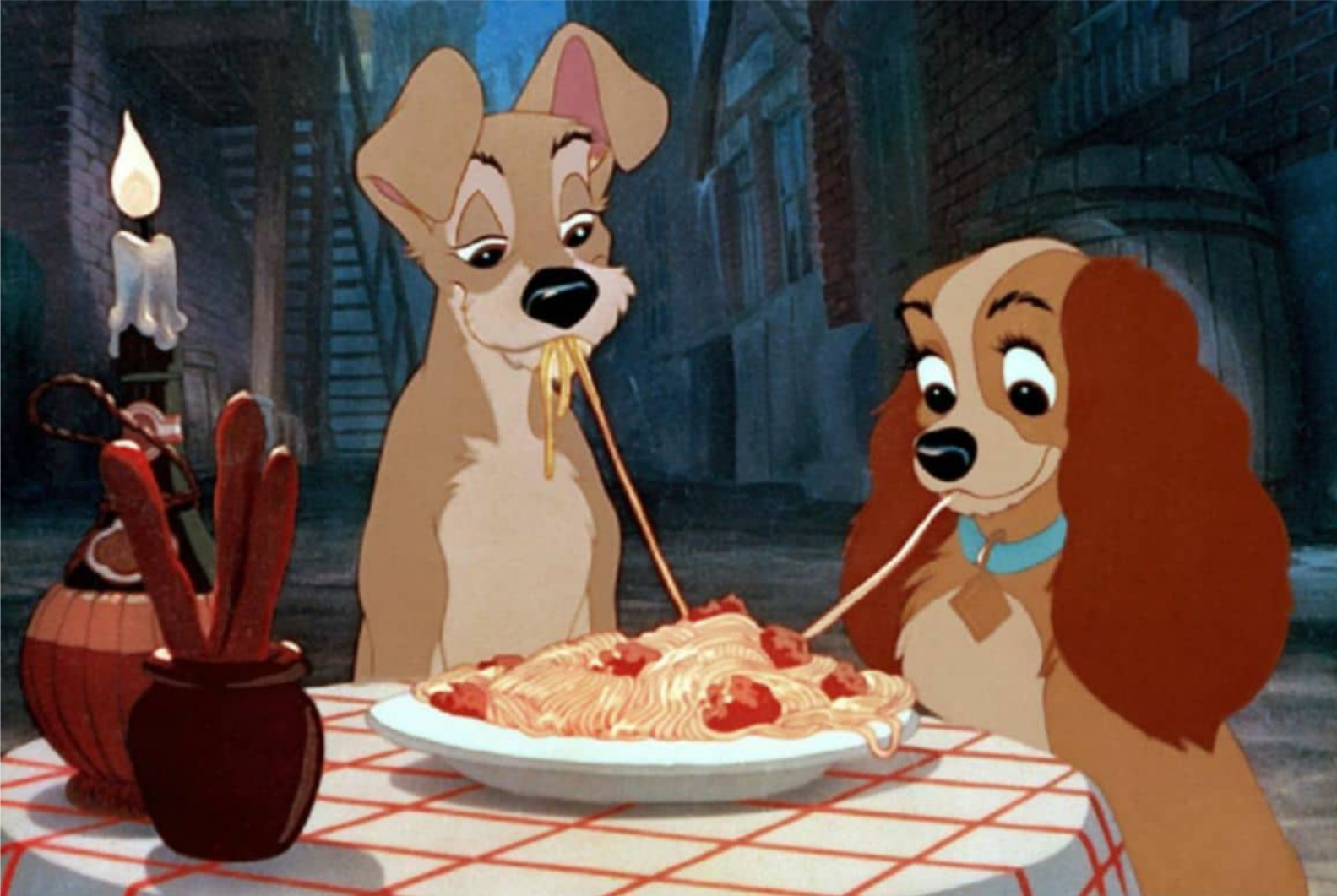
El Covid-19 ha hecho que la entrega de los Óscar se posponga al mes de abril, así que empezamos a ambientarnos recordando a estas míticas parejas de películas

Cornelia Kumfert



Joven, rebelde, de espíritu libre y sin deseos de casarse, en su papel de Holly Golightly en *Desayuno con diamantes*, Audrey Hepburn revolucionó la imagen de la mujer en la década de los 60. Frágil y combativa al mismo tiempo, robó el corazón de su compañero de reparto George Peppard y marcó la historia del cine y de la moda. Su interpretación como mujer de mundo independiente le valió una nominación al Óscar. Su vestuario, que sugería, pero nunca revelaba, la convirtió en un ícono de estilo para generaciones enteras.





▲ **Velas, música**, una pareja enamorada y un plato de espaguetis: fue lo que se necesitó para una de las escenas más románticas de la historia del cine. ¿Qué la hace tan especial? *La dama y el vagabundo*, los dos personajes principales, son perros de animación. La escena de los dos animales comiendo del mismo espagueti y besándose con timidez es inolvidable.

◀ **Leonardo DiCaprio y Kate Winslet** protagonizan una de las películas más exitosas de todos los tiempos. *Titanic* recaudó más de 2.000 millones de dólares en taquilla, lo que hizo que los costes de producción, de unos 200 millones, parecieran insignificantes. La construcción del Titanic original fue incluso más barata: en dinero actual, el barco habría costado unos 150 millones de dólares.



▲ **Dirty Dancing** convirtió a Jennifer Grey y Patrick Swayze en la pareja soñada de Hollywood en 1987. A fuerza de baile, se ganaron el corazón de quienes vieron la película, pero, en realidad, no se llevaban muy bien fuera de cámara, aunque es imposible percibirlo al ver la película. Tenían tanto *feeling* que varias escenas improvisadas pasaron a la pantalla grande. Una de ellas es la de la foto.

► **A los 19 años** Lauren Bacall conoció a Humphrey Bogart en el set de *Tener y no tener*, en 1944. Fue el comienzo de un romance apasionado, dentro y fuera de la pantalla. Los dos protagonistas se enamoraron locamente durante el rodaje. Se casaron al año siguiente y vivieron felices hasta la muerte de Bogart, en 1957.





► **Meg Ryan y Billy Crystal**

iniciaron una serie de comedias románticas con *Cuando Harry encontró a Sally* en 1989. La famosa escena de Meg Ryan fingiendo un orgasmo en un restaurante lleno, con la mujer de la mesa de al lado diciendo al camarero: “Quiero lo mismo que ella”.

◀ **El final feliz** no era parte del guion de *Pretty Woman*: la historia de amor de un ejecutivo y una prostituta iba a terminar de manera trágica. Pero la productora quebró tras empezar el rodaje, y Disney compró los derechos de la película. El drama se convirtió en una comedia romántica con Richard Gere y Julia Roberts haciendo de Edward y Vivian, con un final de cuento de hadas.

► **Fred Astaire y Ginger Rogers**

popularizaron el claqué en películas como *En alas de la danza*. Sin embargo, por poco no se hizo realidad. A principios de 1930, un agente de casting dijo que Astaire tenía un talento mínimo y anotó en su prueba: “No sabe cantar. No sabe actuar. Sabe bailar un poco”.

►► **Aunque separados**

oficialmente desde 2015, la rana Gustavo y Peggy siguen siendo una de las parejas soñadas de Hollywood. La rana y la cerdita formaron parte de los Teleñecos. Este programa de televisión y las películas con varias versiones hacen reír al público desde hace más de 40 años por su atracción animal.





Lo último sobre el COLESTEROL



*Las últimas investigaciones e
informaciones te ayudarán a mantener
tus niveles bajo control*

—
Bonnie Munday

Durante la mayor parte de mi vida adulta, evité comer huevos. Había leído que como la yema contiene mucho colesterol, elevaría mi índice de colesterol en sangre y dañaría mi salud cardiovascular. Después, hace unos tres años, para perder unos kilos reduje el consumo de carbohidratos simples y añadí más proteína a mi dieta, incluyendo los huevos. Pero me preguntaba qué consecuencias tendría en mis niveles de colesterol, así que, en la siguiente revisión médica, pedí un análisis de sangre. Mi doctora me sorprendió con su respuesta: “Estábamos equivocados al respecto. Las investigaciones más fiables dicen que no es necesario evitar los huevos”.

Para tranquilizarme, pidió análisis de sangre. ¿Los resultados? Los mismos niveles de colesterol saludables que antes. Entonces me pregunté: ¿cuántas personas habrán evitado innecesariamente los huevos y otros alimentos basándose en información desfasada? Y ahora que tenía 50 años, ¿qué más debía hacer para mantener el colesterol en niveles seguros? Mi investigación derivó en algunos descubrimientos.

Las bases

EL COLESTEROL ALTO es un factor de riesgo importante para las enfermedades cardiovasculares, al igual que la hipertensión, el consumo de tabaco

y el sobrepeso u obesidad. Según el mayor estudio de la historia sobre los niveles globales de colesterol, dirigido por el Imperial College London y publicado en 2020, los índices altos de colesterol son responsables de cerca de 3,9 millones de muertes anuales en todo el mundo. Mantener el colesterol bajo control disminuye el riesgo.

El colesterol es una sustancia cerosa producida por el hígado y que se encuentra en nuestra sangre y en todas las células de nuestro cuerpo. Ayuda al cuerpo a construir hormonas y vitamina D, mantener las células, digerir los alimentos grasos, y mucho más. Hay dos lipoproteínas principales

que transportan el colesterol en la sangre. La lipoproteína de baja densidad (LDL), el tipo principal de colesterol “malo” (aunque hay otros), administra partículas grasas por todo el cuerpo. Pero si hay demasiado LDL, la acumulación en las paredes de las arterias puede bloquear el flujo sanguíneo y producir coágulos de sangre. Esto puede provocar un infarto o un derrame cerebral. La lipoproteína de alta densidad (HDL) se considera colesterol “bueno” porque recoge las partículas de LDL malas y las devuelve al hígado para su secreción.

Como el colesterol es un factor tan importante en nuestra longevidad, es crucial que conozcamos lo último. Hay varios mitos sobre las causas y tratamientos de la hipercolesterolemia. Vamos a aclarar algunos puntos.

MITO: “LOS ALIMENTOS CON COLESTEROL SON INSANOS”

REALIDAD: ALGUNOS, PERO NO TODOS

CUANDO UN ANÁLISIS de sangre muestra niveles altos de colesterol LDL, o niveles altos de todos los “malos”, conocidos como colesterol no HDL, es probable que uno de los principales factores sea la mala alimentación. Pero que un alimento contenga colesterol no significa siempre que ingerirlo vaya a aumentar los niveles de colesterol en sangre. La investigación

en la década de 1960 vinculó ambos factores, pero varios estudios realizados en décadas posteriores han acallado esta errónea creencia. Depende más del contenido de grasas saturadas de los alimentos. (Hasta hace unos años, las grasas trans de algunos alimentos industriales fritos y horneados también eran culpables, pero han desaparecido en gran medida en Europa.)

El colesterol se encuentra en productos animales (carnes, marisco, yemas de huevo y productos lácteos) y aquellos que tienen altos índices de grasas saturadas elevan el colesterol en sangre. “El colesterol y las grasas saturadas se refuerzan entre sí cuando se ingieren simultáneamente, lo que empeora el efecto sobre el cuerpo”, afirma Martijn Katan, profesor de nutrición en la Universidad libre de Ámsterdam. Los culpables son los productos lácteos altos en grasa y las carnes rojas grasas, así como las procesadas, mientras que los mariscos como los langostinos y los calamares, aunque tienen un alto índice de colesterol, tienen menos grasas saturadas.

Si comparamos, un huevo de 50 gramos tiene dos gramos de grasa saturada; la misma cantidad de langostinos casi no tiene grasa saturada; y la vaca cuatro gramos.

En cuanto a los huevos, las recomendaciones varían sobre el número que resulta sano a la semana. Según el profesor Katan, “en los Países Bajos, recomendamos de dos a tres huevos por semana”. La Asociación

Estadounidense del Corazón, por su parte, afirma que los adultos sanos pueden consumir un huevo al día, y advierte de que suele ser lo que acompaña a los huevos (beicon, salchichas), lo que tiene exceso de grasas saturadas que conduce a un colesterol dietético más elevado. Sin embargo, los propios huevos son una fuente relativamente barata de proteína.

Así que la mejor manera de mejorar tu dieta es reducir las LDL. Pero ¿cómo? Reemplazando las grasas saturadas por insaturadas. Por ejemplo, afirma Katan, “cambiando la mantequilla por margarina suave, y cocinando con aceites vegetales como girasol, maíz, colza u oliva”. Estos contienen ácidos linoleicos y pueden reducir tu colesterol LDL. “En cuanto a los lácteos, consúmelos con pocas grasas y ten al queso como un premio.”

El profesor Katan añade además que los alimentos óptimos para mantener el colesterol bajo control incluyen legumbres y alubias, cereales integrales como la avena y verduras.

MITO: “SI TENGO EL COLESTEROL ALTO, LO VOY A NOTAR”

REALIDAD: SOLO LO SABRÁS MEDIANTE ANÁLISIS DE SANGRE

HACE CINCO AÑOS, Fredrik Sundell llevaba una vida activa y tenía un

peso saludable. Pero una revisión de la empresa reveló que sus niveles de colesterol eran altos. “Me sorprendió, porque me encontraba bien”, afirma a sus 49 años este director financiero finlandés de una editorial. “Pensé que si tuviera alguna enfermedad cardíaca, lo sabría; se me aceleraría el corazón o me faltaría el aliento”.

El médico le dijo que debía mejorar su estilo de vida para controlar el colesterol; de lo contrario, tendría que medicarse. Fredrik hizo un esfuerzo para hacer más ejercicio, caminando más y evitando el coche y practicando más esquí de fondo en invierno. Además, empezó a comer de manera más saludable, aunque admite, “no siempre me portaba tan bien”.

El colesterol alto es algo que no se nota. La única manera de saberlo es con análisis. La edad a la que se piden análisis de colesterol en una revisión médica rutinaria si no se tienen factores de riesgo varía de un país a otro. En algunos países no se recomienda una edad determinada, sino que los médicos evalúan si una persona los necesita en función de factores de riesgo generales de enfermedad cardiovascular.

De hecho, algunos expertos opinan que las pruebas deben comenzar a los 30 años o incluso a los 20. “Los más jóvenes deberían mirarse los niveles de colesterol porque eso podría salvarles la vida”, afirma el Dr. Fabian Brunner, cardiólogo del Centro Médico Universitario de Hamburgo-Eppendorf.

El Dr. Brunner fue autor de un importante estudio internacional, publicado en 2019, que analizaba décadas de datos basados en la población de pacientes cardiovasculares. Los investigadores estimaron el riesgo a largo plazo de un accidente cardiovascular a los 75 años y calcularon el potencial beneficio de reducir el colesterol no HDL más temprano. Sus resultados revelaron que hacerlo ayuda a proteger de enfermedades cardiovasculares más adelante. (Para calcular tu propio riesgo, consulta nonhdlrisk.com.)

Por su parte, el finlandés Fredrik se alegra de que le hicieran los análisis. En su último chequeo, su médico estaba contento de que no le hubiera aumentado el colesterol, pero le dijo que tenía que esforzarse para reducirlo más, y centrarse en la dieta.

Aunque el ejercicio no va a reducir el colesterol LDL —la dieta es el factor más decisivo— “puede aumentar el HDL, señala el profesor Ian Graham, jefe de medicina cardiovascular del Trinity College en Dublín. “El ejercicio es un indicador de un estilo de vida saludable’

MITO: “LAS ESTATINAS TIENEN EFECTOS SECUNDARIOS”
REALIDAD: SON POCO FRECUENTES

CUANDO A RICARDO Sáenz, ingeniero de 50 años de Madrid, le realizaron

una revisión hace unos cuatro años, sus niveles de colesterol estaban dentro del rango saludable, pero debido a su hipertensión, el mayor riesgo de infarto, el médico le dijo que tenía que reducir el colesterol rápidamente. “Me dijo que si no lo hacía sería muy peligroso.” El doctor recomendó a Ricardo que empezara inmediatamente un tratamiento con estatinas.

Las estatinas, que se utilizan ampliamente a nivel mundial desde la década de 1980, reducen la producción de colesterol LDL al bloquear una enzima en el hígado que ayuda a hacerlo. “Y estabilizan la placa en las arterias para evitar que se rompan y provoquen un infarto o un derrame cerebral, afirma Christopher Allen, jefe de atención médica en HEART UK-The Cholesterol Charity. “Es un medicamento probado, increíblemente eficaz. Las estatinas reducen la probabilidad de episodios cardíacos en un 30%.” Tu médico puede evaluar si tienes factores de riesgo que justifiquen las estatinas.

Cuando Ricardo llegó a casa con la receta, su mujer le advirtió que había oído que las estatinas tenían efectos secundarios. “Me hizo dudar, pero seguí adelante con las instrucciones de mi médico”, dice. “Ya han pasado cuatro años, y no he tenido efectos secundarios en absoluto”. La mejor noticia: no solo se ha reducido mucho su colesterol, sino que también tiene bajo control la hipertensión gracias al medicamento para la tensión.

Las estatinas “son víctimas de la era de la desinformación”, según un artículo publicado en 2019 por la Sociedad Europea de Cardiología (ESC). Hay rumores de que causan dolor muscular, diabetes tipo 2, cáncer,

GRASAS NO SALUDABLES

Evita estos alimentos

LAS GRASAS SATURADAS, perjudiciales para los niveles de colesterol, se encuentran principalmente en los productos lácteos y la carne (grasa, especialmente roja, y productos procesados como empanadas de carne y embutidos). También en la mantequilla, manteca de cerdo, mantequilla clarificada, aceite de coco y aceite de palma, así como en la leche, nata y queso alto en grasa.

LAS GRASAS TRANS ya no son un problema por lo general en la UE o Reino Unido debido al nuevo límite máximo permitido. Pero los alimentos a partir de, o con aceites vegetales endurecidos, suelen contener grasas trans: galletas, pasteles y bizcochos. También los alimentos fritos como el pollo frito, las hamburguesas y los rollitos de primavera tienen grasas trans, ya que los aceites vegetales a altas temperaturas pueden contenerlas.

incluso demencia. En realidad, aunque el efecto secundario más común declarado son los dolores musculares, dice el ESC, sucede en menos del uno por ciento de los pacientes y a menudo se alivia al cambiar a otra marca de estatinas. En cuanto a las afirmaciones de que las estatinas provocan cáncer, son calumnias “alarmistas de Google”, afirma el profesor Graham. De hecho, un estudio realizado en 2020 por Johns Hopkins Medicine revela que las estatinas pueden llegar a matar de hambre a las células cancerosas.

Otro ejemplo es un supuesto vínculo entre la demencia y el uso de estatinas. “Sin embargo, no hay pruebas sólidas de deterioro cognitivo”, afirma el profesor Graham, “y, de hecho, el riesgo de demencia vascular probablemente se reduce”. Esa es la segunda forma más común de demencia después del Alzheimer. Entonces, ¿qué pasa con las estatinas y el Alzheimer? Un estudio de 2016 examinó a 400.000 estadounidenses que había consumido estatinas regularmente durante al menos dos años. Reveló que, en un periodo de cuatro años, los hombres tenían un 12 por ciento menos de riesgo de contraer Alzheimer y las mujeres habían visto reducido el riesgo en un 15 por ciento.

Aunque en el caso de Ricardo las estatinas funcionaron, en otras ocasiones no son suficientes. “El médico puede añadir ezetimibe”, afirma Allen. Juntos, estos medicamentos orales configuran un tratamiento agresivo. Y

para los pocos que son intolerantes a las estatinas, hay nuevos medicamentos inyectables llamados inhibidores PSK9, que funcionan bloqueando la producción de una proteína en el hígado para que el hígado pueda eliminar mejor el colesterol de la sangre.

MITO: “PUEDO PREVENIR EL COLESTEROL ALTO CON EJERCICIO Y DIETA”
REALIDAD: SI ES GENÉTICO, NO PUEDES EVITARLO

RENEE WELLING, DE 60 años, nunca se preocupó por la salud de su corazón. Esta ex modelo canadiense se entrenaba “como una atleta olímpica”, haciendo ejercicio aeróbico y pesas regularmente en el gimnasio y siguiendo una dieta muy saludable que la mantenía esbelta y delgada. A los 54 años se hizo sus primeros análisis de colesterol y se sorprendió al descubrir que el índice estaba peligrosamente alto. Era una bomba de relojería.

La hipercolesterolemia familiar (HF) significa que naces con la incapacidad de eliminar el colesterol LDL (malo) de la sangre. No tiene síntomas y ocurre en 1 de cada 250 personas aproximadamente, según el profesor Graham. “Es genético. Si se hereda de uno de los padres o, peor aún, de ambos, el colesterol alto no tratado

a menudo acabará en infarto a una edad relativamente temprana.”

Pero no puedes saber si tienes HF sin hacerte análisis. “Digamos que uno de tus padres sufre un infarto”, dice Allen. “Automáticamente no piensas que se deba al colesterol alto y que tú también puedas tenerlo.” En realidad, afirma, “la HF la tienes desde que naces.”

En casi todos estos casos no se puede reducir el colesterol a un nivel saludable sin medicación. El médico de Renee Welling le puso un tratamiento con estatinas y funcionó. Sus niveles de colesterol están ahora dentro de la zona saludable. “Menos mal que me hicieron las pruebas”, afirma.

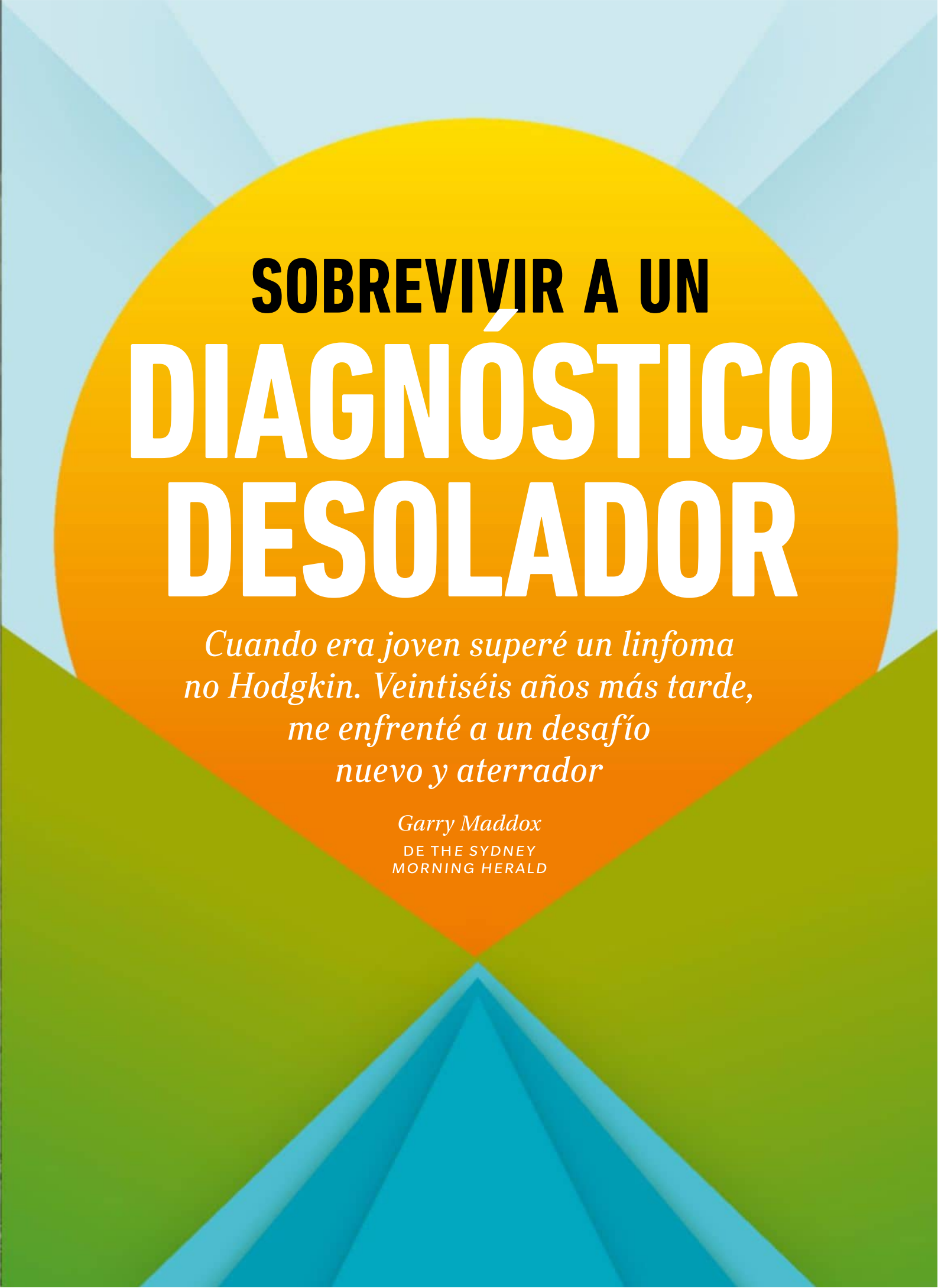
CONTROLAR TU COLESTEROL puede significar una vida más larga y saludable al reducir tus probabilidades de un ataque al corazón o un derrame cerebral. Y es posible controlarlo independientemente de la edad. Según el profesor Graham, “las investigaciones confirman que nunca es demasiado tarde para tratar el colesterol, al menos hasta los ochenta y tantos años.”

Conclusión: habla con el médico para que te hagan análisis; mantén el colesterol bajo control con cambios dietéticos (especialmente limitando las grasas saturadas y los lácteos altos en grasa) si no tienes otros factores de riesgo cardíaco; y si necesitas estatinas, funcionan, y la mayoría de las personas las toleran bien. 🍀



Gary Maddox:
"Está bien que no
haya futuro... Lo
que realmente
importa es que
estoy aquí ahora."

FOTOGRAFÍA: JAMES BRICKWOOD/SYDNEY MORNING HERALD



SOBREVIVIR A UN DIAGNÓSTICO DESOLADOR

*Cuando era joven superé un linfoma
no Hodgkin. Veintiséis años más tarde,
me enfrenté a un desafío
nuevo y aterrador*

Garry Maddox

DE THE SYDNEY
MORNING HERALD

Finales de junio de 2019: no sé qué me espera por delante. La vida familiar y mi trabajo como escritor en un periódico de Sídney (Australia), van bien y estoy entrenando para un triatlón en Lausana, en Suiza, que se realizará en septiembre. Desde que comencé a practicar este deporte hace seis años, aprendí a disfrutar de salir al aire libre a nadar, correr o montar en bicicleta prácticamente todas las mañanas.

He consultado con el médico por un bulto debajo de mi brazo izquierdo. Cree que se trata de un quiste inofensivo. Vuelvo al trabajo y retomo el entrenamiento. A comienzos de julio, aparece un segundo bulto al lado derecho de mi pecho. El médico cree que es otro quiste pero, debido a que es más grande y mi viaje es próximamente, le pido que lo extirpe. Me deriva a un cirujano que me manda una biopsia antes de realizar la operación.

Una fría tarde de finales de julio, me someto a una serie de escaneos y a una punción. El procedimiento se alarga mucho más de lo esperado. Después de que el médico examine con aire sombrío las radiografías y realice una segunda biopsia, le

pregunto si cree que se trata de cáncer. Asiente.

Lo que fuera que dijéramos después de eso es solo un recuerdo borroso.

Al llegar a casa, le cuento a mi mujer, Heather, con la mayor calma posible lo que me ha dicho el médico. Pasmada como yo, inmediatamente se muestra práctica: dice que esperemos hasta saber más y vayamos día a día.

Se lo cuento a mi hijo Kip, de 27 años, que está trabajando en el ordenador en su habitación. Toma la noticia con calma y lo procesa lentamente.

Cenamos tranquilamente y decidimos que, como familia, haremos lo posible por ganar esta batalla.

Dos días más tarde, el cirujano confirma que se trata de cáncer. “Si tiene

Desde el principio, su mujer, Heather, y su hijo, Kip, estuvieron junto a Gary en su lucha contra el cáncer.

suerte, es un linfoma", dice. "Si no, es melanoma".

Aún tengo la esperanza de poder correr en cinco semanas y comenzar el tratamiento cuando vuelva a casa. Pero después de más pruebas, recibo la llamada de un oncólogo. Camino de vuelta a casa después de ir a quitarme los puntos de la biopsia.

El médico admite sentirse impactado: es melanoma, metastatizado. Le pregunto si la sorpresa se debe a cuánto cáncer hay o a cuánto ha avanzado. "Francamente, ambas cosas", dice. Hay tumores alrededor de mi pecho, abdomen y piernas.

Hablo sobre el diagnóstico con Heather y Kip e intento mantenerme positivo, pero no puedo olvidar esas palabras: "Francamente, ambas cosas". Vamos a nuestro restaurante tailandés favorito y hablamos sobre cualquier cosa, en una apuesta conjunta por mantenernos alegres. Lo surrealista es lo bien que me siento. Si no hubieran aparecido esos bultos, no me hubiera enterado de que estaba tan peligrosamente enfermo.

Trabajo el domingo siguiente, escribo un par de historias, luego le cuento al editor el diagnóstico. Es una conversación difícil e incómoda, pero



me siento aliviado y agradecido al escuchar que me ofrece todo el apoyo que necesite.

No tengo ni idea de cuándo ni dónde comenzará el tratamiento. Los siguientes días, me armo de valor para lo que creo será quimioterapia. Intento no angustiarme demasiado. Sea lo que sea, llevará tiempo, y debo tratar de disfrutar ese tiempo.

VEINTISÉIS AÑOS ANTES, una experiencia similar me hizo madurar rápidamente. Después de que me diagnosticaron linfoma no Hodgkin, me sometí a seis meses de brutal quimioterapia. El tratamiento funcionó, y salí de esa experiencia convertido en una mejor persona, un ser más agradecido. Heather y yo acabábamos de comprar una casa, Kip tenía dos años y yo estaba decidido a vivir para transformarme en un buen padre.

Me alejé del trabajo, aprendí a vivir el momento, a apreciar lo que tenía y a aprovechar al máximo la vida. Una

vez recuperado, decidí vivir con intensidad, devolverlo, divertirme.

Ahora el desafío era muy diferente. Melanoma. “El cáncer de Australia”, como lo llamó mi oncólogo. Por los altos niveles UV de la zona y el estilo de vida al aire libre de su población, Australia y Nueva Zelanda registran los índices más elevados del mundo en incidencia de melanoma. A pesar de décadas de campañas de concienciación sobre los efectos del sol, un australiano recibe un diagnóstico de melanoma

**AQUÍ HAY ALGUNOS
PACIENTES QUE
PARECEN MUY
ENFERMOS. ME
PREGUNTO SI ASÍ
ESTARÉ YO PRONTO.**

cada 30 minutos. Esta enfermedad se cobró la vida de más de 1.400 individuos en 2018, según la organización Melanoma Institute Australia.

La cascada de malas noticias continúa. Cinco patólogos no consiguen especificar qué tipo de melanoma tengo y lo describen con una aterradora e indescifrable frase: “neoplasma maligno no diferenciado con reacción linfohistiocitaria prominente”.

A partir de un formulario que me dieron para firmar en una sala de espera, descubro que tengo melanoma en “fase cuatro”, lo que significa que la

metástasis se ha extendido por todo el cuerpo. Cuando busco en Google con mi teléfono, me horrorizo al advertir que no hay fase cinco.

Seis semanas después del primer bulto surge otro en mi abdomen y comienzan a dolerme los muslos.

A pesar de que pueda sonar muy extraño, me doy cuenta de lo afortunado que soy. Solo un tumor (en mi pulmón) está afectando un órgano vital y, un dato crucial, los médicos no creen que el cáncer haya llegado al cerebro.

Y el gran apoyo de mi familia, amigos y colegas de trabajo que conocen el diagnóstico es realmente conmovedor.

Le cuento la situación al menor número de personas posible. Cuando un amigo se entristece, yo también. Cuando alguien me asegura que superaré todo esto, me angustio.

“¿Es que no saben lo grave que es lo que me pasa?”. En momentos de calma, me doy cuenta de que solo están haciendo un gran esfuerzo por responder aunque no saben qué decir.

La noche es el peor momento. Hay tanto para pensar en la oscuridad: “Esto terminará mal”. “Habrá dolor”. “¿Por qué no hice más con mi vida?”. Finalmente, en algún momento pasadas las cinco, todas las mañanas nuestro perro Kody comienza a ladrar para que lo dejemos entrar. Salta, huele y resopla y me sigue por las escaleras de vuelta a la habitación y entonces los pensamientos oscuros desaparecen.



Gary encontró paz
en la natación
en un club local.

EL ONCÓLOGO ALEX MENZIES trabaja en una moderna clínica en el norte de Sídney, sede central del Melanoma Institute Australia, la organización sin ánimo de lucro más grande del mundo dedicada al cuidado clínico, la investigación y la formación sobre esta enfermedad.

Enérgico, práctico y muy centrado, el Dr. Menzies asegura que hasta no realizar más estudios no es posible saber con certeza qué tipo de cáncer tengo. Cree que lo más probable es que se trate de melanoma y afirma que el mejor tratamiento no es la quimioterapia, sino la inmunoterapia.

Dos medicamentos muy potentes, nivolumab e ipilimumab, intentarán activar mi propio sistema inmune para eliminar las células cancerígenas. Para comenzar, serán cuatro tratamientos, con tres semanas de

separación. Solo el 50 por ciento de los pacientes completan los cuatro debido a los efectos secundarios, pero incluso un solo tratamiento puede tener efectos positivos.

El Programa de Beneficios Farmacéuticos australiano cubre el impagante coste de 250.000 dólares durante dos años. Los medicamentos están disponibles en un centro cruzando la calle, de modo que puedo comenzar inmediatamente.

Media hora más tarde, estoy sentado en un sillón de cuero con un goteo colocado en mi brazo para dar comienzo al primer tratamiento: 30 minutos de nivolumab, 30 minutos de solución salina, 30 minutos de ipilimumab. Pacientes que parecen muy enfermos, están recibiendo sus tratamientos en sillones. Me pregunto si así es cómo estaré pronto.

Dos semanas de tratamiento después, justo después de la fecha de mi carrera en Suiza, está claro que la inmunoterapia no se parece en nada a la quimioterapia. En lugar de sentirme agotado e ir recuperándome gradualmente antes del siguiente tratamiento, cada día es diferente. Algunos días me siento bien; otros cansado y con náuseas. Duermo de forma intermitente.

He desarrollado mi propio enfoque para abordar mi recuperación: disfru-

**HACE UNA DÉCADA,
UN MELANOMA EN
FASE CUATRO ERA
VERDADERAMENTE
UNA SENTENCIA DE
MUERTE.**

tar cada día, vivir el momento, saborear el tiempo con familia y amigos, comer bien, estar conectado con el mundo, hacer ejercicio, divertirme y estar mentalmente estimulado.

Me encanta leer y ver películas cuando me siento suficientemente bien. Nadar también me está ayudando, aunque ahora solo consista en deslizarme a través del agua fresca en una piscina cercana. La serenidad llega a medida que hago largos.

A finales de septiembre, un mes después del comienzo del tratamiento, los efectos secundarios se limitan a sarpullidos en la piel y dolores

en manos, piernas y pies, principalmente por la noche. Para comenzar el día, paseo al perro. Y aunque no tenga muchas ganas, voy a la piscina.

Unos 20 largos se transforman en 30 a veces. Decido usar el tiempo que dure el tratamiento para mejorar mi rendimiento en la piscina. Intento convencerme, o más bien engañarme, de que habrá futuro. A veces hago 40 y hasta 50 largos seguidos.

Según pasan las semanas, logro aceptar dos aspectos que calman la ansiedad de las noches. En lugar de resistirme a ser paciente, comienzo a usar la pulsera que me dieron para indicar a médicos y enfermeros qué medicamentos estoy tomando. En lugar de percibirme diferente a otros pacientes, me siento familia con ellos. Trato de sonreír en lugar de evitar el

contacto visual.

Y decido que está bien si no hay futuro. He sido un buen padre y he aprovechado el tiempo. Lo que realmente importa es que estoy aquí hoy.

En octubre, tras el tercer tratamiento, el sueño empeora y piernas, pies y manos vuelven a dolerme. Por la tarde necesito una siesta.

Nadar me ayuda. Una mañana nado cuatro kilómetros. La semana siguiente, cinco. Tres semanas después, seis. Concentrado en mantener un estilo tranquilo y una frecuencia cardíaca baja disfruto tanto que completo con facilidad los largos.

Llega noviembre, hora de realizar pruebas para ver cómo han funcionado los cuatro tratamientos.

HEATHER Y YO acabamos de sentarnos cuando vemos que el Dr. Menzies entra despreocupadamente en la clínica. Los escaneos, dice, muestran que el tratamiento está funcionando “espectacularmente”.

El médico sonríe. Entre los resultados posibles de la inmunoterapia: “Mejor imposible”.

Continuaré el tratamiento con otra medicación (nivolumab cada cuatro semanas). Espera que los tumores continúen reduciéndose, hasta podrían desaparecer por completo.

Heather y yo tomamos un café mientras intentamos descifrar si creer o no lo que acaba de suceder.

Durante las semanas siguientes, el avance continúa y los pruebas muestran que tendré que continuar el tratamiento una vez al mes durante buena parte del 2020. Pero ahora cuando Kody ladra para que lo dejemos entrar a las 5 de la mañana, ya no es un alivio que se haya terminado la noche. Es el comienzo de un nuevo día.

Cuando entrevisto a Menzies para esta historia entiendo lo afortunado que he sido. Hace una década, me dice, un melanoma en fase cuatro era una sentencia de muerte. La quimioterapia me habría dado de seis a nueve meses de vida o menos si la enfermedad llegaba al cerebro.

Afirma que el 50 por ciento de los pacientes con melanoma en fase cuatro ahora sobreviven lo suficiente como para llegar a curarse realmente.

Los dos medicamentos que están salvando mi vida, nivolumab e ipilimumab, se administraron por primera vez en 2016. Dentro de la variedad de tratamientos de inmunoterapia, están demostrando ser útiles para ciertos tipos de cáncer de mama, pulmón, cabeza y cuello, vejiga, intestino y estómago, además de melanoma.

Según Menzies, no resultan óptimos solo para el cáncer de páncreas, próstata y cerebro. “La inmunoterapia es el avance más grande de la medicina en nuestra generación”, afirma. “Este ha sido el mayor avance potencialmente desde la penicilina”.

SON LAS 5:30 de una mañana de febrero, casi exactamente seis meses después de haber comenzado el tratamiento, y me siento fuerte al llegar a la piscina. Comienzo a nadar en la oscuridad y sigo nadando hasta ver cómo la cristalina mañana emerge ante mis ojos; completo 10 kilómetros por primera vez. No puedo evitar notar que el cielo se ve especialmente azul hoy.

Garry Maddox comenta que sus médicos han dado vía libre para dejar el tratamiento. En octubre de 2020, compitió en un “triatlón de reencuentro”. 

DE THE SYDNEY MORNING HERALD (3 DE ABRIL DE 2020),
COPYRIGHT © 2020 POR THE SYDNEY MORNING HERALD.



La historia *de* *las* bromas

*Al ser humano le gusta bromear, y no solo
el Día de las Bromas (April's Fool Day) o de los Inocentes*

Editores, CON Brandon Specktor

EN ABRIL se celebra en muchos países anglosajones el *April Fool's Day*, equivalente al Día de los Inocentes en España. Pero nadie sabe realmente cuál es su origen. Un posible predecesor es la fiesta romana de primavera Las Hilarias (en latín, “las alegres”) que se celebraba en marzo, con juegos, procesiones y bailes de máscaras en las que los plebeyos disfrazados podían imitar a los nobles con fines retorcidos.

Es difícil afirmar si las similitudes de esta antigua fiesta con el tradicional Día de los Inocentes como lo conocemos hoy son legítimas o coincidentes, ya que las primeras menciones registradas del evento aparecieron varios cientos de años después. En 1561, por ejemplo, un poeta flamenco escribió un verso cómico sobre un noble que envía a su sirviente a hacer ridículos recados para un banquete de boda (el título del poema se traduce más o menos como “Abstenerse el día del recado / que es el 1 de abril”). Y la primera mención conocida del Día de los Inocentes en Gran Bretaña data de 1686, cuando el biógrafo John Aubrey describió el 1 día de abril como un “día sagrado para los inocentes”.

Sabemos que la costumbre de enviar víctimas inocentes a una “misión absurda” estaba ya muy extendida en Europa a finales del siglo XVII. En el Día de los Inocentes de 1698, fueron muchos los que cayeron en el engaño de ir a la Torre de

Londres a ver “El lavado de los leones” (una ceremonia que no existe) y que un periódico local tuvo que desmentir al día siguiente burlándose de aquellos que habían sucumbido a la broma.

A partir de ahí, existe una línea bastante definida entre lavar leones y cultivar espaguetis (el 1 de abril de 1957, el programa *Panorama* de la BBC engañó a algunos espectadores haciéndoles creer que los espaguetis crecían en los árboles).

Aunque es posible que no sepamos el origen exacto del Día de los Inocentes, está claro que prácticamente todos llevamos un bromista dentro y, por tanto, llegó para quedarse.



LAS MEJORES BROMAS DEL MUNDO

Siglo XV La manzana encantada

THOMAS BETSON, UN bromista monje biblio-

tecario de la Abadía de Syon, en Middlesex (Inglaterra), fue el artífice de una de las primeras bromas documentadas cuando escondió un escarabajo vivo dentro del agujero de una manzana y engañó a los demás monjes haciéndoles creer que la misteriosa manzana se movía de un lado a otro porque estaba poseída.



1835 Vida en la Luna

EL GRAN ENGAÑO lunar puede haber sido uno de los primeros grandes bulos de los medios de comunicación. El *New York Sun* publicó un artículo afirmando que los astrónomos habían descubierto vida en la luna. Las siguientes semanas aparecieron más artículos.

1938 La invasión marciana

LA NOVELA DE 1897 de H. G. Wells *La guerra de los mundos* trataba sobre una invasión marciana en Gran Bretaña. Orson Welles narró en directo la adaptación de la historia en una



famosa emisora de radio estadounidense e hizo parecer que la Tierra estaba siendo atacada por extraterrestres. No llegó a creérsela mucha gente, y las afirmaciones de que millones de oyentes huyeron de sus hogares aterrorizados exageraban mucho.

1959 Indecencia animal

EL CÓMICO estadounidense Alan Abel ideó una campaña para que los animales llevaran ropa creando la Sociedad para la Indecencia de los Animales Desnudos. Su presidente, "G. Clifford Prout", promovió el eslogan: "Un caballo desnudo es un caballo rudo". Finalmente, 50.000 ciudadanos firmaron su petición, hasta que se descubrió que Prout era en realidad el cómico Buck Henry.

1978 Sorpresa titánica

LOS VECINOS DE Sídney, en Australia, se quedaron boquiabiertos ante un iceberg que flotaba en el puerto de la

ciudad el 1 de abril, que el empresario Dick Smith afirmó haber remolcado desde la Antártida. La marina australiana ofreció incluso su ayuda para amarrarlo. Cuando empezó a llover, se dieron cuenta de que en realidad era un barco cubierto con láminas de plástico blanco, crema de afeitar y espuma contra incendios.



1980 Cambio de hora

LAS NOTICIAS DE la BBC informaron que las cuatro caras del Big Ben iban a ser sustituidas por unos paneles digitales, y sus icónicas manecillas serían regaladas a las primeras cuatro personas que llamaran reclamándolas. Mientras la mayoría de los espectadores recibieron la noticia furiosos, un marinero japonés llamó para reclamar una de las manecillas.

1997 Compuesto letal

EL COMPUESTO QUÍMICO DHMO es “incoloro, inodoro y mata a miles de

personas todos los años” a causa de su “inhalación accidental,” rezaba un email que pedía su prohibición. Además, en la actualidad es uno de los “componentes principales de la lluvia ácida” que se “encuentra en la mayoría de los arroyos, lagos y pantanos.” La controversia pronto fue aclarada: DHMO es realmente el nombre químico y raramente usado del agua.

1998 Hamburguesas zurdas

BURGER KING ANUNCIÓ que iba introducir un nuevo producto en su menú: la Left-Handed Whopper, especial para zurdos. Según la empresa, la nueva Whopper tendría los mismos ingredientes que la versión original, pero todos los condimentos rotarían 180°, para que el peso de la hamburguesa se inclinara hacia el lado izquierdo.

2007 Cable para el alcantarillado

GOOGLE PRESENTÓ EL TISP (Toilet Internet Service Provider) (“Proveedor de servicios de Internet para los aseos”), que supuestamente suministraba ancho de banda gratuito a través del alcantarillado. Los usuarios debían lanzar un extremo de la fibra por el retrete; una hora después supuestamente sería recuperada y conectada a Internet a través de un equipo de “técnicos fontaneros de *hardware*”. Los chats se llenaron de interesados preguntando: “¿Es verdad?”

TOMAS FALSAS DE LA NATURALEZA

Los premios Comedy Wildlife Photography Awards reconocen los momentos más comprometidos de la naturaleza captados para la posteridad.

Escribimos unos pies de foto para los finalistas.



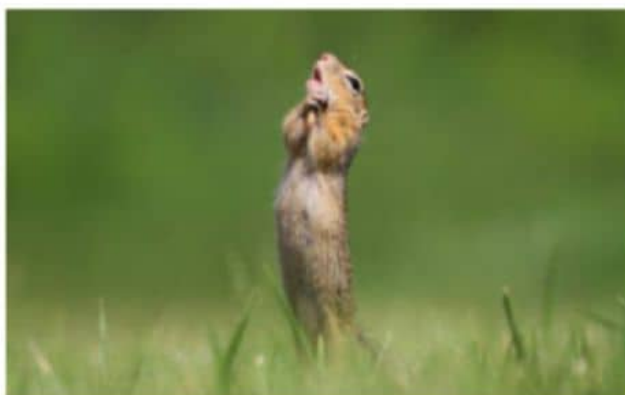
“Un momento, cariño”.



“¿Has visto lo que lleva puesto?”.



“¡Mamá, no me avergüences!”.



“¿Ser o no ser?”.

Un paciente llega a la consulta del psiquiatra y dice:

—Buenas tardes, doctor. ¿Podría darme algo para la autoestima?

—Por supuesto —responde el médico—. Tome estas pastillas.

—¡No! ¡No me las merezco! —grita.

—ÓSCAR RÍOS

Antes de comprar ese jersey *online*, pregúntate: “¿Estoy dispuesto a eliminar un correo más de la bandeja de entrada el resto de mi vida?”

—@AARONFULLERTON

Compré un coche color pistacho... y ahora no puedo abrirlo. —TWITTER



TEST

Markus Stier

¡Arranca MOTORES!

*La temporada 2021 de Fórmula 1
última ya sus preparativos. Responde
este cuestionario sobre los coches más
rápidos y los conductores más atrevidos*

PREGUNTAS

1. Con cinco títulos mundiales y 24 victorias en 51 Grandes Premios, Juan Manuel Fangio es uno de los grandes de todos los tiempos de la Fórmula 1. En 1958, el argentino fue noticia ¿por qué otro motivo?

- a) Fue secuestrado por Castro
- b) Se casó con Marilyn Monroe
- c) Se convirtió en presidente de Argentina

2. Al escocés Jackie Stewart, tres veces campeón del mundo de Fórmula 1, se le ocurrió la expresión “Green Hell” para referirse a:

- a) las carreras que se celebran en días de lluvia
- b) el color de los coches de su equipo B.R.M.
- c) el circuito norte de Nürburgring

3. Jochen Rindt fue campeón del mundo de Fórmula 1 en 1970. Nació en la ciudad alemana de Mainz pero creció y vivió en Graz (Austria), donde se convirtió en un héroe nacional austriaco. ¿Qué hace que su título de campeón mundial sea único en el mundo?

- a) Conducía con una pierna artificial tras sufrir un grave accidente
- b) Le otorgaron el título de manera póstuma
- c) Sigue siendo el campeón del mundo más joven de todos los tiempos

4. Los *fans* de las carreras aún recuerdan el Tyrrell P34 con el que Jody Scheckter ganó el Gran Premio de Suecia en 1976, por sus...

- a) alas plegables
- b) los parabrisas
- c) las cuatro ruedas delanteras

5. Hasta hoy, solo cinco mujeres se han puesto ante el volante de un Fórmula 1. ¿Qué diferencia a la italiana Lella Lombardi de las demás?

- a) Ganó dos medallas olímpicas en esquí
- b) Fue la única mujer en sumar puntos en la Fórmula 1
- c) La grabaron golpeando a un organizador de la carrera

6. Damon Hill, Jacques Villeneuve y Nico Rosberg fueron campeones del mundo de Fórmula 1. ¿Qué más tienen en común?

- a) Sus padres compitieron en Fórmula 1
- b) Fueron pilotos de Mercedes
- c) Ninguno ganó una carrera

7. Vittorio Brambilla “el Terrible”, ganó su único Gran Premio en Austria en 1975. Pero los miembros de su equipo no pudieron contener la risa tras vencer. ¿Por qué razón?

- a) Tenía los pantalones mojados cuando se bajó del coche
- b) Chocó contra las barreras de protección tras la meta
- c) Se rompió la pierna en el podio

8. En 1997 y 1998, el Gran Premio de Luxemburgo se celebró en Nürburgring (Alemania). ¿Por qué?

- a) La pista de Colmar-Berg no estuvo lista a tiempo
- b) Un nombre falso hizo que se celebrara una segunda edición del Gran Premio en Alemania
- c) El Gobierno de Luxemburgo la prohibió en su país

9. ¿Qué logró hacer Michael Schumacher cuando ganó en 1998 en el circuito de Silverstone?

- a) Dio marcha atrás hasta el final
- b) Ganó a pesar de recibir una penalización de 10 segundos
- c) Ganó la carrera en boxes

10. Unos 100.000 aficionados brasileños celebraron la victoria de Felipe Massa en la última carrera de la temporada 2008. Treinta segundos después de pasar la línea de meta, su alegría se convirtió en conmoción. ¿Qué ocurrió?

- a) Se corrió la voz de que Pelé había muerto
- b) La grada principal se vino abajo
- c) Lewis Hamilton le arrebató el título de campeón mundial

11. Al actual campeón del mundo, Lewis Hamilton, le gusta a veces mostrar un lado extravagante, no siempre compatible con el estricto reglamento de la Fórmula 1. Cuando violó el Artículo 22.17, se le concedió una excepción. ¿Qué prohíbe este artículo?

- a) llevar perros al circuito
- b) mostrar propaganda política en el casco
- c) que las novias o esposas de los pilotos estén en la ceremonia del podio

12. En Fórmula 1, pocas innovaciones han sido tan controvertidas como el “halo”, pero desde el Gran Premio de Bahrein en 2020, ha sido elogiado. ¿Qué papel jugó esta nueva tecnología?

- a) El mecanismo eléctrico redujo a la mitad el consumo de combustible.
- b) La dirección asistida permitió 95 maniobras de adelantamiento, récord para la Fórmula 1
- c) La barra de seguridad salvó la vida de Romain Grosjean



Juan Manuel Fangio es felicitado tras ganar un Gran Premio.

RESPUESTAS

1a) En vísperas del Gran Premio de Cuba, Fangio fue secuestrado por Fidel Castro, un desconocido en ese momento. Fue liberado un día después, tras recibir la publicidad que esperaban.

2c) Stewart apodó al Circuito Norte de Nürburgring “Infierno Verde”, donde ganó tres veces.

3b) El 5 de septiembre de 1970 Jochen Rindt sufrió un accidente mortal en el Gran Premio de Italia. Jacky Ickx, segundo clasificado, no consiguió suficientes puntos para superar a Rindt, por lo que este se convirtió en el primer campeón póstumo de la Fórmula 1.

4c) El Tyrrell P34 tenía cuatro ruedas delanteras. Más pequeñas que las dos convencionales del monoplaça, proporcionaban la misma adherencia, pero una mejor resistencia aerodinámica. A pesar de todo, no fue un éxito.

5b) Lella Lombardi es la única mujer que ha conseguido puntos en la Fórmula 1.

6a) Los padres de los tres fueron famosos pilotos de Fórmula 1. Graham Hill fue campeón del mundo en 1962 y 1968, y Keke Rosberg en 1982. Gilles Villeneuve ganó en seis Grandes Premios.

7b) Brambilla levantó los brazos tras cruzar la meta, perdió el control de su March y se estrelló contra el muro. No resultó herido.

8b) El director de Fórmula 1, Bernie Ecclestone, utilizó este truco para conseguir que se celebrara una segunda edición del Gran Premio en Alemania.

9b+c) Schumacher debía cumplir una sanción en boxes cuando quedaban menos de tres vueltas para la final. Entró en boxes en el final de la última vuelta, detrás de la línea de meta. Así que técnicamente ganó en boxes a pesar de la penalización de tiempo.

10c) Hamilton le arrebató el título a Massa en su última vuelta. Un quinto puesto en Brasil le hizo campeón del mundo.

11a) Se hizo una excepción para que Lewis Hamilton pudiera llevar sus dos bulldogs.

12c) En 2018 se introdujo una barra de seguridad que rodea la cabeza de los pilotos. Reticentes, porque las cabinas siempre habían estado abiertas, Romain Grosjean chocó en Bahrein contra las barreras de seguridad a unos 220 kilómetros por hora. Gracias al halo, solo resultó levemente herido. 🩹

Hay algo que da más miedo que las vacunas

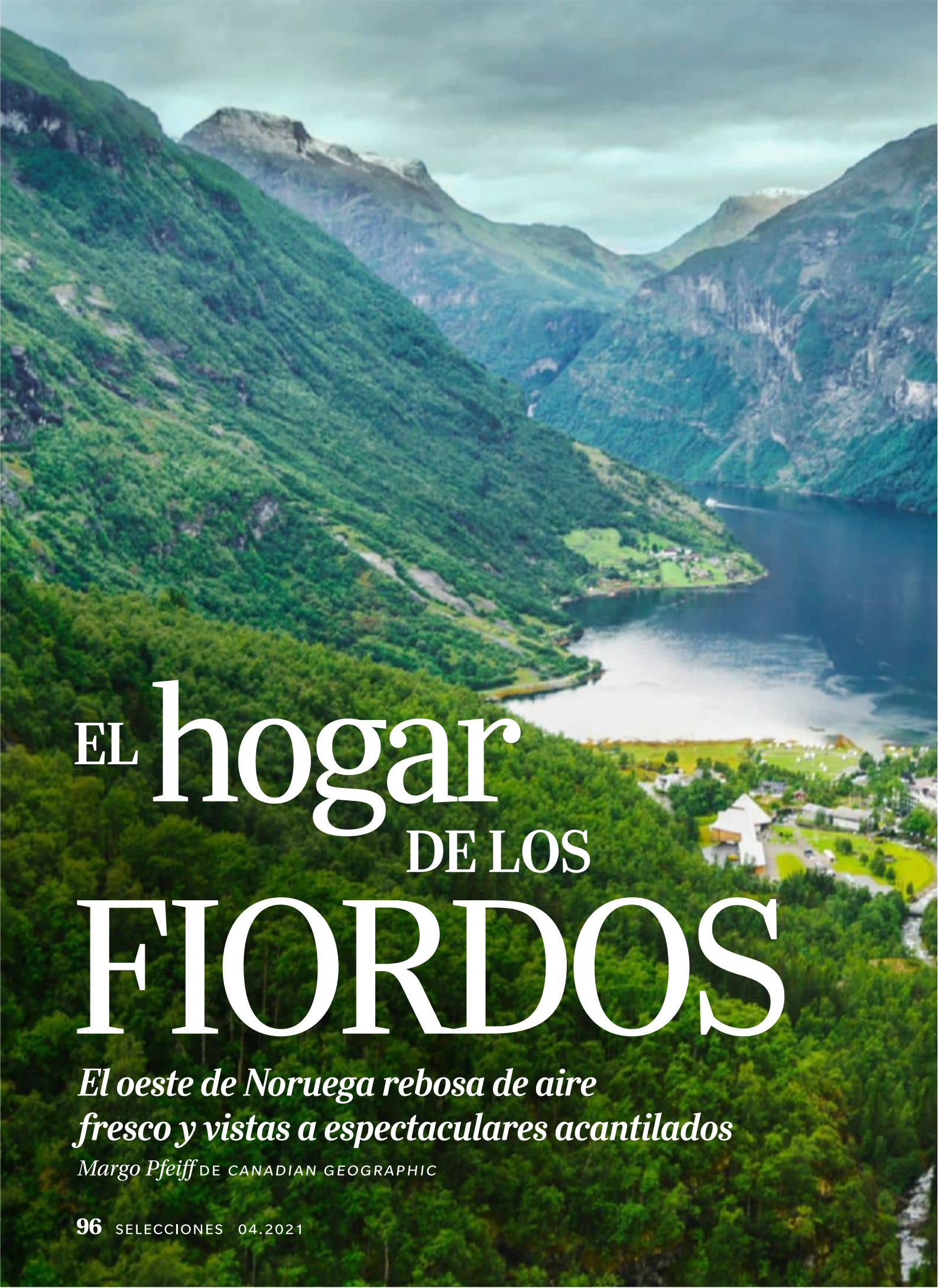
No tenerlas

Envía **VACUNAR al 28033**

Con tu SMS, vacunarás a 3 niños
contra el sarampión

Donación íntegra del coste del mensaje, 1,20 €, a favor de Médicos Sin Fronteras. Información legal y protección de datos: www.msf.es/tus-datos





EL hogar DE LOS FIORDOS

El oeste de Noruega rebosa de aire fresco y vistas a espectaculares acantilados

Margo Pfeiff DE CANADIAN GEOGRAPHIC



Vistas del fiordo
Geiranger —de unos
100 kilómetros de
largo— en la Ruta
Turística Nacional
Geiranger-Trollstigen.

“¡DIECISIETE, DIECIOCHO... DIECINUEVE!” Mi amigo Michel y yo contamos las cascadas que podemos ver mientras nos sumergimos en un jacuzzi de leña al aire libre. Las cataratas se desploman por las escarpadas paredes del fiordo a ambos lados del exuberante y estrecho valle verde donde nos alojamos en un hotel *boutique* tipo granja del siglo XVIII.

“Aquí todos nos dedicamos al “Slow Travel” (Viajes lentos), afirma Tone Rønning Vike, copropietaria, junto a su marido, de 29/2 Aurland, un refugio especializado en senderismo, pesca de trucha y salmón (se encuentra junto a un famoso río de pesca con mosca), remo tradicional y relax. La granja tiene sus orígenes en la época vikinga, y hay tres casas que datan del siglo XVIII. Uno de los edificios ocupa un antiguo cobertizo de cabras; otro es una histórica cabaña de pescadores. Después de una sauna, cenamos frente a una ardiente hoguera, en un ahumadero reconvertido, comida

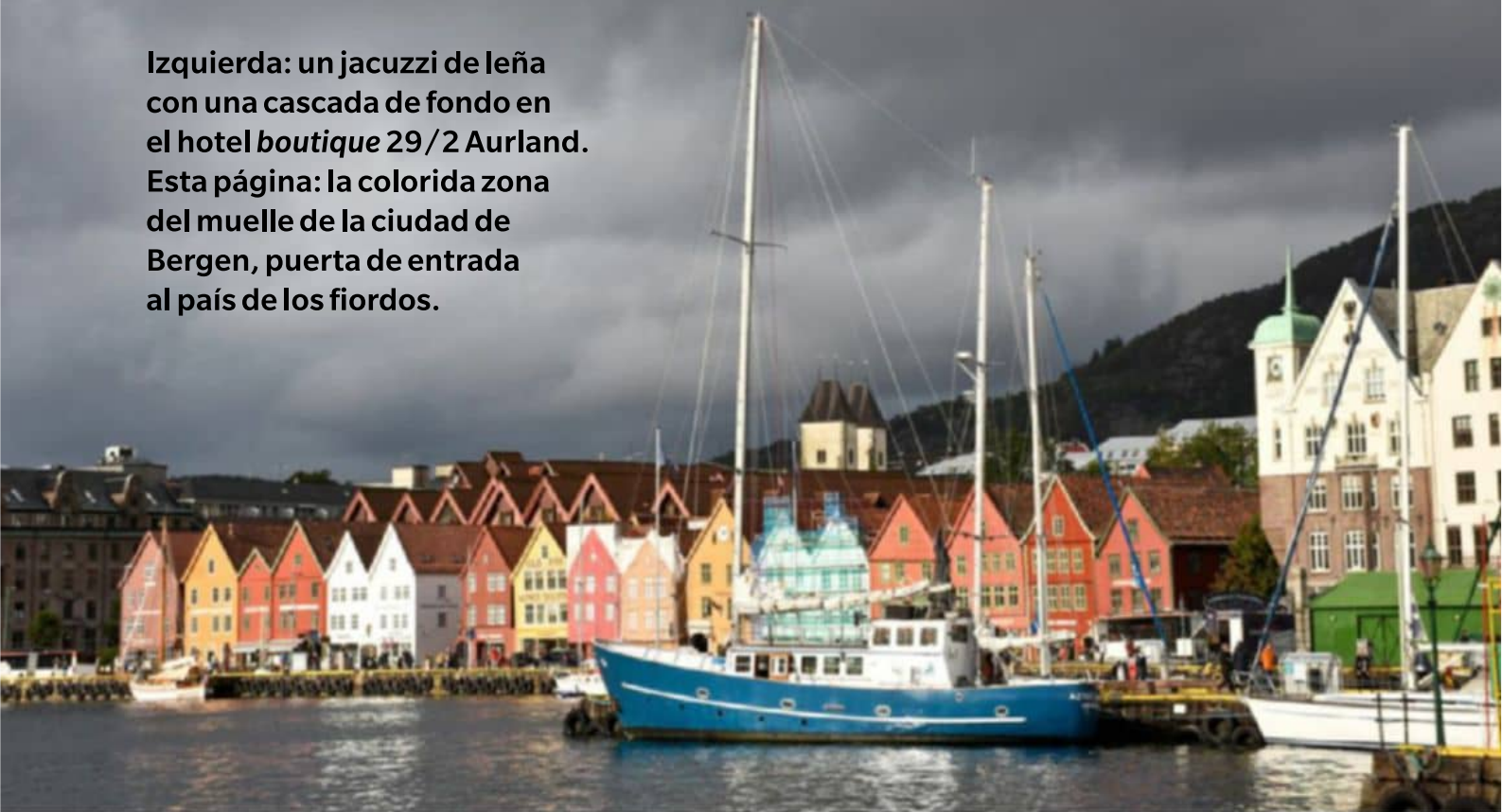
local que comienza con una sopa de alcachofas de Jerusalén seguida de alce ahumado. Luego nos acostamos con el sonido de fondo de las cascadas y los cencerros de las ovejas.

VIAJAR A RITMO lento con desvíos frecuentes fuera de la ruta turística principal es el objetivo en nuestro primer viaje a Noruega. Durante nueve días, queremos explorar los fiordos occidentales, un laberinto de fiordos azul oscuro, tallados por glaciares (*fjord* es una palabra Noruega) que serpentean hacia el interior en medio de altas montañas cubiertas de nieve. Las actividades al aire libre y la arquitectura, la cultura y la cocina únicas de Noruega son nuestras prioridades. Nuestro itinerario relajado termina cada día en un alojamiento extraordinario, casas de madera, casas señoriales, y antiguas casas de postas transformadas en alojamientos románticos o puestos de avanzada contemporáneos ocultos en los bosques, todos regentados por apasionados locales.

Aterrizamos en Bergen, la segunda ciudad más grande de Noruega, en la costa suroeste, y ya vamos contando las cascadas en nuestro camino desde el aeropuerto mientras conducimos entre un flujo de coches eléctricos (Bergen está camino de ser la primera ciudad importante en el mundo en superar el 20% de coches eléctricos en su flota). Con una población de



Izquierda: un jacuzzi de leña con una cascada de fondo en el hotel *boutique* 29/2 Aurland. Esta página: la colorida zona del muelle de la ciudad de Bergen, puerta de entrada al país de los fiordos.



284.000 habitantes, Bergen goza del encantador ambiente de una ciudad pequeña, con su colorida área medieval del muelle Hanseático llamada Bryggen, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, que se alinea a un lado del puerto de Vågen. Al otro lado, un animado mercado de pescado muestra las ofertas frescas de Noruega, segundo mayor exportador de mariscos del mundo.

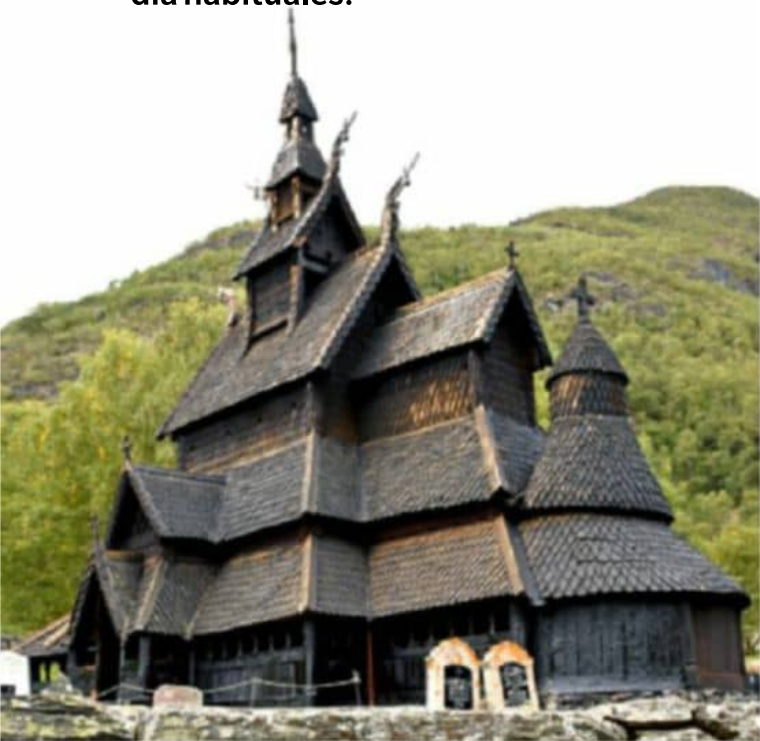
Bergen es la puerta de entrada a la zona de los fiordos. Nos resulta fácil detenernos al salir de la ciudad y observamos la ausencia de vallas publicitarias y rótulos comerciales, que están prohibidos. Pasamos por la pequeña ciudad de Dale, cuna de los famosos jerséis de punto noruegos. Comienza a llover con ganas, generando nuevas cascadas que caen por

acantilados empinados, algunos justo al lado de la carretera. Las ovejas pastan en campos de un verde brillante junto a decoradas casas de campo. Musgo y hierba brotan de los tejados de las paradas de autobuses al borde de la carretera, viejas cabañas, y buzones. Pasamos por incontables túneles.

En 1994, el Gobierno noruego, adelantándose a su tiempo, designó 18 rutas nacionales por todo el país para atraer a los viajeros lejos de las concurridas zonas turísticas y para llamar la atención y atraer el comercio a las bonitas ciudades y negocio a paisajes poco visitados. Para que las remotas rutas fueran aún más atractivas, pusieron en marcha concursos de arquitectura, paisajismo y arte a nivel nacional, colocando las obras ganadoras a lo largo de estos caminos

salvajes. Cuando el proyecto a 30 años se clausure en 2023, quedará una colección de 250 miradores, centros de visitantes, pasarelas, áreas de picnic y pabellones de descanso, algunos muy al norte del Círculo Polar Ártico.

Abajo: el mirador de Stegastein, a la izquierda, permite situarse justo sobre el borde del Aurlandsfjord. Arriba: la iglesia de madera de Borgund, de 1180. Estas iglesias medievales fueron en su día habituales.



En primer lugar nos desviamos hacia la ruta panorámica nacional de Hardanger (donde se vislumbra unos aseos ultra-chic acristalados de suelo a techo con vistas a la espectacular cascada Skjervsfossen), y nos encontramos junto a uno de los brazos del Sognefjord, el fiordo más profundo (1.308 metros) y largo (204 kilómetros) de Noruega. Su brazo más salvaje y estrecho, el Nærøyfjord, ha sido declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, y puerta de entrada es la localidad de Flåm. Allí, saboreamos una IPA fría en la fábrica de cerveza artesanal Ægir, de inspiración vikinga.

Aunque Noruega ha sido menos turística que muchos países europeos, el número de visitantes aumentó después de la exitosa película de animación de Disney, *Frozen*, en 2013, ambientada en un fiordo similar al noruego. En 2019, los aproximadamente 300 vecinos de Flåm recibieron a unos 300.000 visitantes de 160 cruceros, que inspiraron a la periodista



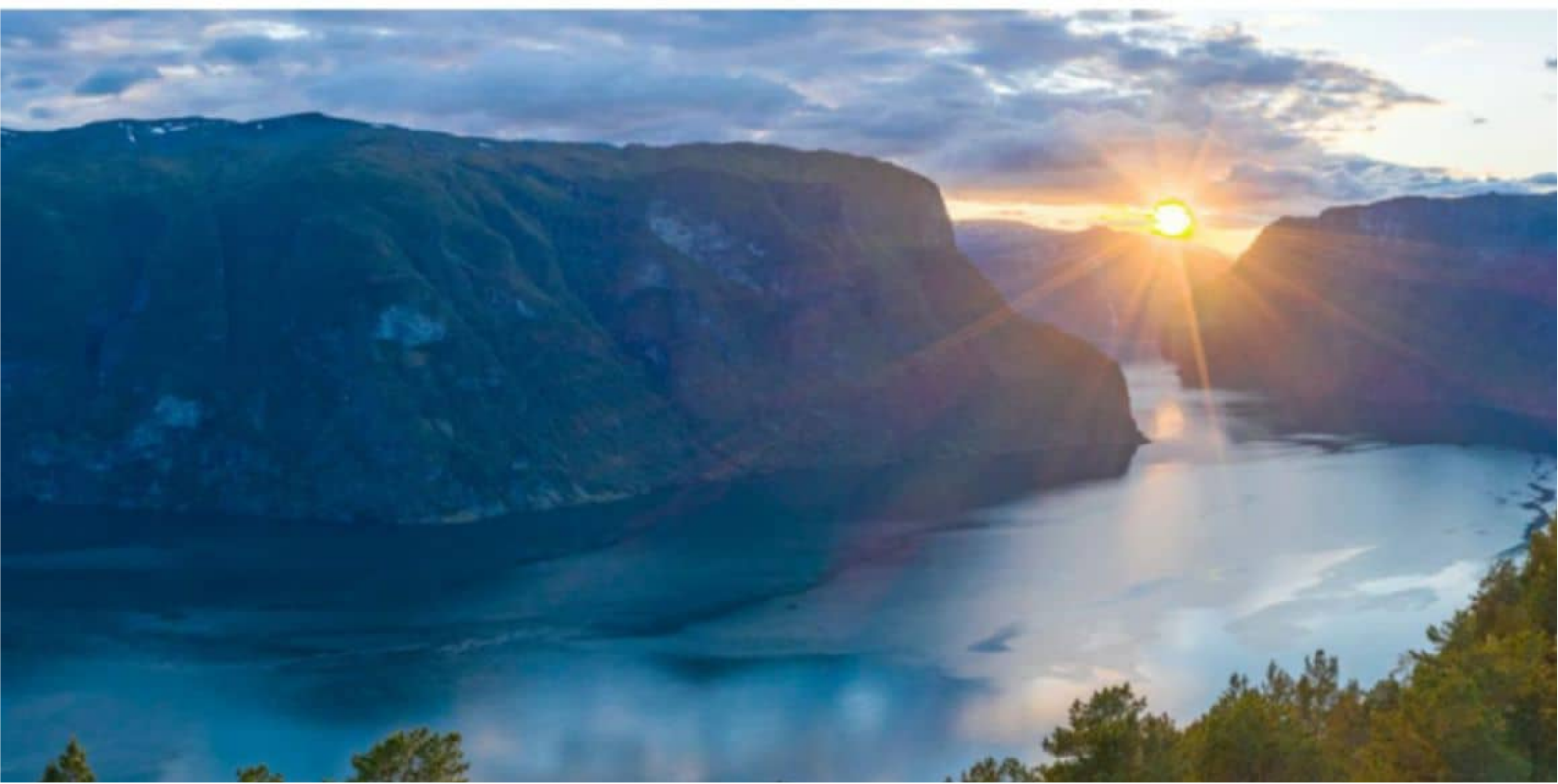
Tone Rønning Vike y a su marido a la hora de convertir la granja de su familia en 29/2 Aurland. A pocos kilómetros de la ajetreada Flåm, nos ofrece una escapada solitaria. Tone sube a menudo con los huéspedes a la cascada local más grande. Sirve patatas de la única escuela de agricultura orgánica de Noruega, cercana a la granja, queso de cabra local y carne de reno y trucha de montaña de cazadores y pescadores sami.

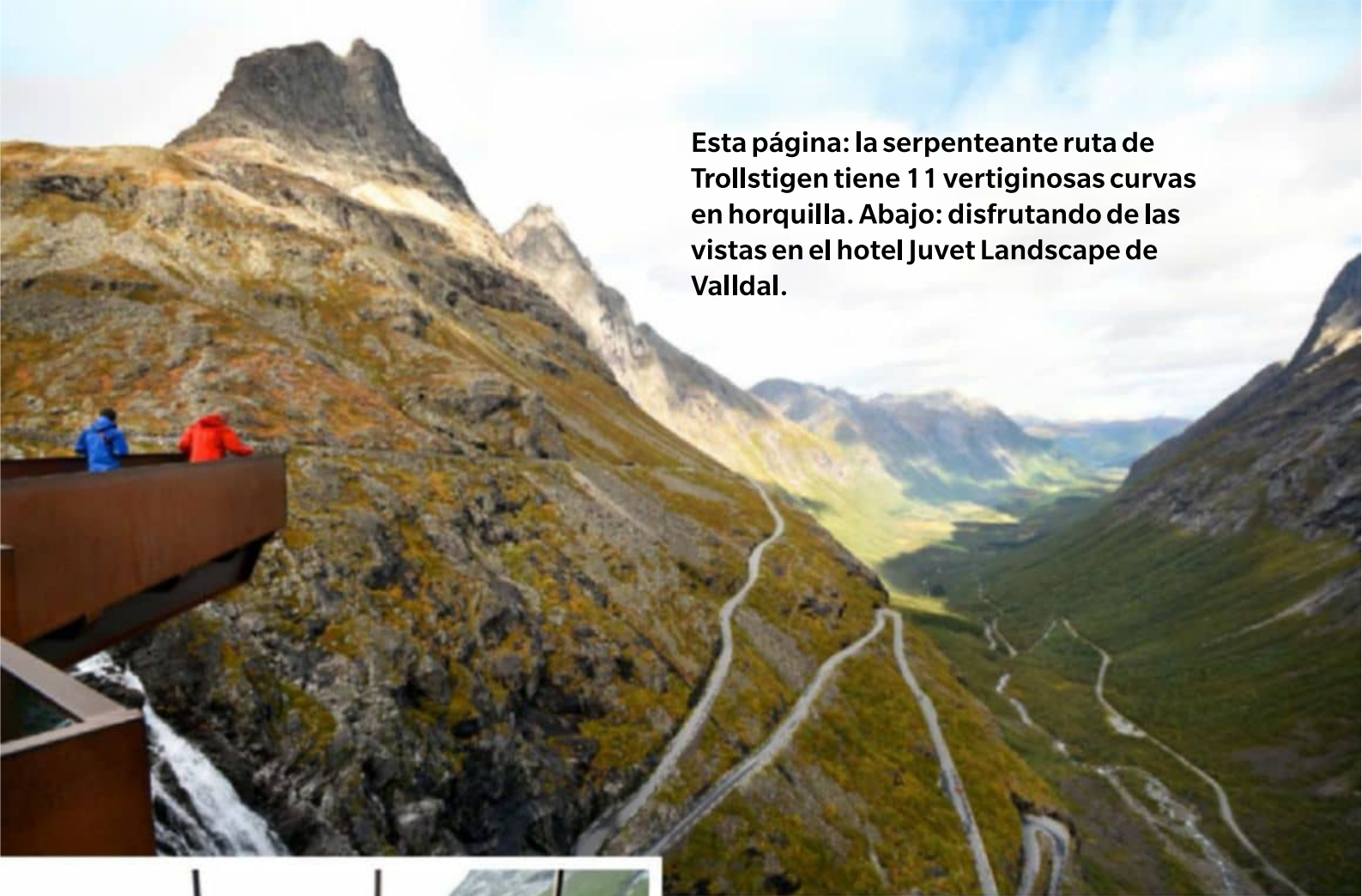
A la mañana siguiente, serpenteamos por la empinada ruta panorámica nacional Aurlandsfjellet, donde las granjas están encaramadas en salientes de montaña estrechos. Al llegar a la impresionante plataforma de observación de Stegastein, caminamos literalmente por el borde del impresionante y estrecho fiordo.

La ruta desciende luego por el túnel de carretera más largo del mundo, de 24,5 kilómetros de longitud. A mitad de camino, una pantalla de luces en los laterales es una atracción muy

esperada para mantener a los conductores despiertos. Noruega tiene 1.250 túneles, el tercer lugar en el mundo por detrás de China y Japón. Salimos de la montaña en la encantadora localidad de Lærdal, cuya cercana iglesia Stave de Borgund fue construida en 1180 d.C. Las iglesias Stave son iglesias cristianas medievales de madera que fueron habituales en el noroeste de Europa; la mayoría de las que han sobrevivido están en Noruega.

Mientras nos adentramos en los fiordos, conducimos por una red de carreteras de montaña similar a una montaña rusa construida en los años ochenta y noventa, cuando la economía noruega experimentó un rápido auge. Llegamos a la aldea de Mundal, a la que, hasta 1986, solo se podía acceder en barco. Pequeña ciudad agrícola sin pretensiones, sus 280 residentes son muy superados en número por un contingente de 150.000 libros usados, apilados en áreas de espera del ferry, cobertizos, tiendas de alimentación,





Esta página: la serpenteante ruta de Trollstigen tiene 11 vertiginosas curvas en horquilla. Abajo: disfrutando de las vistas en el hotel Juvet Landscape de Valldal.



café y estanterías al aire libre. Incluso en una cabina de teléfono antigua.

La cena esa noche en el hotel Fjærland Fjordstove es divina: pato local, trucha ahumada, sidra y vino de ciruela de un vecino de postre, que

saboreamos con vistas a las aguas de los fiordos y la helada lengua azul del glaciar Jostedal, el más grande de la Europa continental.

Al día siguiente nos encontramos en Loen, donde subimos al nuevo teleférico Skylift de la pequeña ciudad, desde donde observamos a los escaladores por la ruta Via Ferrata. Caminamos alrededor de la cima, con espectaculares vistas de un enjambre de fiordos. La lluvia se cierne sobre uno de ellos mientras el sol brilla sobre otro. Los arco iris florecen y se desvanecen.

Esa noche, en el Hotel Alexandra, de propiedad familiar, cenamos su famoso *buffet*, que incluye bacalao, langostinos y rape, y asados de cordero y

renos locales. Por su alto nivel de vida, Noruega es un país caro para visitar. El alcohol es particularmente caro, especialmente en los restaurantes, pero los noruegos nos dicen que están contentos de pagar los caros impuestos para cubrir prestaciones gratuitas como la universidad, la guardería y las bajas por maternidad y paternidad. “Bebe más”, nos dice un compañero, riendo, “estás pagando mi jubilación”.

Al día siguiente pasamos al invierno en la ruta nacional panorámica Geiranger-Trollstigen, de 104 kilómetros, una de las más bellas del país y otro lugar declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Nos encontramos en el Ártico recogiendo arándanos en la tundra en medio de escarpados acantilados y nieve hasta el tobillo, donde quedan restos de puentes de piedra de la carretera original. Nos detenemos para disfrutar de las vistas, incluyendo el moderno mirador de la cascada de Ørnesvingen, según serpentea la ruta hacia la localidad de Geiranger.

Realizamos breves trayectos en ferry, incluido uno para llegar a la Trollstigen o “Escalera de los Trolls”. Se trata de una maravillosa y serpenteante carretera de montaña con un elegantecentro de visitantes en la cumbre, que se funde con las paredes de roca escarpada. Los miradores acristalados crean la sensación de colgar sobre el fiordo cuando miramos hacia abajo.

Es un alivio dirigirse al tranquilo paisaje verde de la granja de

Burtigarden y el hotel Juvet Landscape. El edificio principal es una casa de campo histórica, pero el propietario nos da la llave de uno de los siete ultramodernos y minimalistas cubos de pino y vidrio sobre pilotes: pequeñas y sencillas cabañas de madera escondidas entre los bosques y con vistas a un meandro del río Valldøla, diseñados para fundirse con los alrededores. Los ventanales del techo al suelo con vistas a un bosque exuberante hacen difícil saber si estamos dentro o fuera. Con su *spa* con tejado de hierba, el Juvet fue escenario de la película de ciencia ficción británica *Ex_Machina*, de 2014. En contraste con los modernos alojamientos, la cena se sirve en un granero restaurado de 1914.

Terminamos en la costa oeste de Noruega, en la ciudad *art nouveau* de Ålesund, importante centro de pesca donde los fiordos se encuentran con el mar. Nuestro hotel, el Brosundet, ha incorporado las vigas de madera originales de sus días como almacén de bacalao a los alojamientos de lujo.

NORUEGA ES UN país fácil de recorrer por tu cuenta en coche, y los locales están ansiosos por garantizarte una gran experiencia. Además, ¿quién no querría ir a un lugar que suele ocupar un puesto destacado en el Informe Mundial de la Felicidad de las Naciones Unidas? 🍷

DE CANADIAN GEOGRAPHIC (22 DE ENERO, 2020), COPYRIGHT ©2020 POR MARGO PFEIFF

BUSCAN

GO



DO A

*Cómo dos
marginados
encontraron
su camino en
el corazón
del otro*

*Dion Leonard
CON Craig Borlase*

DEL LIBRO
BUSCANDO A GOBI



IGUAL

que en la línea de salida de cualquier carrera, todos hacían lo que podían para controlar sus nervios. Yo intenté distraerme escudriñando a los otros 100 competidores. Era junio de 2016 y me encontraba en el noroeste de China para competir en una carrera: 250 kilómetros a lo largo de una semana a través de cumbres heladas y, más adelante, el desierto de Gobi. Intentaría recorrer la distancia aproximada de un maratón los primeros cuatro días, y de dos, el quinto.

Hacía tres días que me había despedido de mi mujer, Lucja, en Edimburgo. Ella era también ultramaratonista, pero no pudo cogerse los días para esta carrera. Después del largo viaje, estaba agotado, que no es como quería sentirme a punto de competir en la mayor carrera de mi vida hasta ahora. Es difícil imaginar una manera más brutal de probar tu resistencia mental y física. Este tipo de carreras son agónicas, a veces puedes llegar a perder hasta el 10 por ciento de tu peso. Pero completar una es una de las experiencias más gratificantes de la vida.

Tenía 41 años y había empezado a competir en ultramaratones hacía solo tres. Había corrido dos veces el legendario Maratón des Sables, en Marruecos, con 1.300 personas; la ruta cruza el Sáhara con temperaturas de hasta 51 grados. La primera vez

terminé en el puesto 108; la siguiente, en el 32. Pero mi última carrera, en Camboya, la había terminado con un dolor agónico en los tendones de la corva. Creí que sería el fin de mis competiciones, pero me recuperé para la carrera de Gobi.

La idea de retirarme me daba náuseas, y esta vez, quería subir al podio. No me gustaba sentirme un marginado, desde que era niño en Australia, cuando mi vida cambió para siempre.

UN DÍA ANTES de mi noveno cumpleaños, en 1984, hacía un día soleado en mi ciudad natal de Queensland. Esa mañana había logrado perfeccionar mi salto mortal en la cama elástica de mi jardín y, después de comer, mi padre y yo salimos con nuestros bates de críquet. Me enseñó cómo agarrarlo y golpear fuerte.

Mi madre se fue a su clase de aeróbic y mi padre se puso a ver un partido de críquet en televisión, cuando yo me iba a la cama. Poco después, me despertó su grito, “¡Dion!”

Me levanté a ver qué le pasaba. Su respiración no sonaba bien. “Ve a buscar a tu abuela, Dion”.

Mi abuela vivía en un piso cercano a casa. En cuanto vio a mi padre, llamó a una ambulancia. “Garry, estás teniendo un ataque de asma”, le dijo en un tono de voz que no había oído antes. Cuando los enfermeros se llevaron a papá, respiraba con dificultad.

Fue la última vez que lo vi.

En el funeral, solté la mano de mi madre y me abracé al ataúd llorando.

pequeño, de valores tradicionales, y las familias de todos mis amigos parecían perfectas. Yo no quería ser diferente, así que comencé a ir solo a la iglesia los domingos. A veces los sermones hacían que me sintiera mejor. Pero la manera en la que los demás me miraban, cuchicheando, después de misa, era una pista de que no encajaba.

Un sábado fui a casa de un amigo y su madre se negó a dejarlo salir. “Eres una mala influencia, Dion”, me dijo desde detrás de la puerta. “No queremos que vengas”. Me alejé, desolado. Yo no decía groserías, ni me portaba mal en el colegio; era educado y amable. Pero me estaba dando cuenta de mi lugar en la vida: fuera.

SIENDO SOLO UN NIÑO, SABÍA CUÁL ERA MI LUGAR EN LA VIDA: FUERA.

Mi madre parecía haberse convertido en una niña otra vez tras la muerte de papá; lloraba constantemente mientras mi abuela nos cuidaba a mi hermana pequeña, Christie, y a mí. Entonces, una tarde, cuando estábamos en la cocina, me confesó, por sorpresa, “Garry no era tu padre”.

No recuerdo qué le contesté. Solo sé que, aunque un viaje en ambulancia lo había cambiado todo, esas cinco palabras fueron suficientes para desgarrarme el corazón.

La verdad sobre mi origen me avergonzaba. Mi ciudad natal era un lugar

Durante los siguientes años, mi madre pasaba días enteros en su habitación y yo era el encargado de hacer la comida. Christie y yo no parecíamos hacer nada bien. Si dejábamos migajas por ahí, o yo no hacía correctamente las tareas del jardín, mi madre se quejaba y me gritaba.

“¡Eres un inútil!”, decía. Yo le respondía gritando, y empezábamos a intercambiar insultos. Mi madre nunca se disculpó. Ni yo tampoco.

Cuando cumplí 15 años, estaba harto. Le dije a mi madre que iba a marcharme, pero pareció no

importarle. Con un amigo alquilamos un cuarto en una pensión llena de vagabundos y borrachos. Yo seguía yendo al colegio y trabajaba en una gasolinera para poder pagar el alquiler; lograba mantenerme al día con las clases, pero a mis profesores no parecía importarles cómo salía adelante.

Me convertí en un incordio molesto que con frecuencia sacaba a los profesores de quicio y era expulsado de clase. En la asamblea final, cuando el director nos dijo unas palabras para nuestro futuro, lo único que se le ocurrió decirme fue “te veré en la cárcel”.

Pero mi vida mejoró mucho en la veintena, cuando conocí a Lucja. Probé a correr por primera vez a los 26 años, cuando vivíamos en Nueva

Zelanda. Lucja dirigía un hotel ecológico y yo trabajaba para un exportador de vinos. Teníamos beneficios como cajas enteras de botellas de vino y comidas en lugares deliciosos. Mido más de 1,80 metros y entonces pesaba 108 kilos, nunca había pesado tanto. No hacía ejercicio, fumaba y me sentaba a ver deporte por televisión.

Entonces, Lucja conoció a un grupo de amigos aficionados a correr y al ejercicio, y comenzó una época saludable. Cuanto más saludable se volvía, mayor sería el riesgo de perderla. ¿Por qué se iba a quedar con un tipo gordo como yo?

Así que empecé a correr también. Los primeros dos años corría tres o cuatro kilómetros, pero luego aposté con un amigo corredor a que podía vencerlo en media maratón. Él es-

taba tan confiado en ganarme que el miedo conocido de mi juventud —el de no encajar— volvió. Entrené mucho, gané la apuesta. La necesidad de retarme a mí mismo aumentó.

EN LA LÍNEA de salida de la carrera del desierto de Gobi, revisé por última vez que las correas de mi mochila estuvieran bien apretadas sobre mi pecho. Llevábamos todo lo necesario para la semana con nosotros: solo tenía un saco de dormir, la ropa que llevaba puesta y 2.000 calorías diarias de comida. Tomaría alimentos deshidratados, carne



Dion y Lucja, el día de su boda.

seca, nueces y bebidas energéticas, y no me cambiaría de ropa ni me podría duchar.

Debía tener confianza; mi entrenamiento me había preparado bien. Pero, como siempre sucede en la línea de salida, empecé a imaginar que los demás tenían mejor forma, eran más fuertes. Me costó trabajo ignorar esa voz tan familiar: ¿quién me creo para pensar que puedo lograr algo así?

Sonó la chicharra y una multitud se amontonó por el centro, buscando tomar la delantera. Yo me dirigí a un

Se extendía kilómetro y medio y la cruzamos corriendo. “¡Mira qué vistas!”, exclamó Tommy. “¿No es magnífica?” No le respondí. Tengo miedo a las alturas.

Se sorprendió cuando lo adelanté durante el descenso. Corrimos juntos un tiempo hasta que otro corredor, un rumano llamado Julian, nos alcanzó. Intercambiamos la delantera de vez en cuando y corrimos por campos embarrados, sobre puentes y a través de pueblos de otro siglo. Comencé a pensar que quizás esta no sería mi úl-

ENTONCES VI A UN PERRO PIDIENDO COMIDA. PENSÉ, YO NO VOY A DARLE NADA.

flanco. No quería tropezarme y quizá podría adelantarme antes de que el camino se estrechara para descender a un cañón. Mi estrategia funcionó y pronto iba detrás de uno de los favoritos, Tommy Chen, de Taiwán. El rocío de la mañana había dejado las rocas resbaladizas y me costó trabajo mantenerme en pie. Un tobillo torcido sería una razón para no terminar.

A medio día, una duna se elevó delante nuestro. Era empinada y tenía fácilmente 90 metros de alto. La arena se desmoronaba a la mínima presión y resbalaba como arcilla fina, y tuve que agarrarme a ella con las manos para conseguir un agarre extra. En vez de correr, Tommy y yo gateamos hasta la cima.

tima carrera después de todo. Corría como el viento.

Esa tarde, me tumbé en mi yurta y me puse repasar mi rendimiento. Estaba satisfecho con el tercer puesto, solo un minuto o dos detrás de Tommy y de Julian. Comí algo de carne seca y me eché una siesta en mi saco de dormir. Desperté una hora más tarde, cuando mis compañeros llegaban de sus carreras.

“¡Vaya! ¡Dion ya llegó!”, dijo un norteamericano llamado Richard Henson. Sonreí y los felicité por terminar la primera etapa.

“¿Has venido a ganar?”, preguntó otro.

“Bueno, no he venido por diversión”, respondí.

Richard rio. “Nos diste esa impresión. No debes ser muy sociable”.

También reí. Me cayó bien. “Sí, así soy en estas carreras”.

A las 6:30 salí de mi tienda con una bolsa de carne deshidratado. Preparé mi comida en el fuego donde hervíamos el agua. Todos estaban sentados alrededor, charlando, pero, como todos los asientos estaban ocupados, me senté sobre una roca. Tras el último bocado, me levanté para volver a mi yurta a dormir.

Entonces vi a un perro. Era de color arena y tenía grandes ojos marrones

rompió cuando escuché risas a mis espaldas.

“¡Es el perro! ¡Qué mono!”

Miré hacia abajo y vi al mismo perro de la noche anterior. Estaba junto a mis pies, agitando su cola y mirando fijamente mis polainas amarillo brillante que usaba para evitar que se me metiera arena en los zapatos.

Luego hizo algo extraño. Miró hacia arriba lentamente, levantando sus ojos oscuros a lo largo de mis piernas, mi torso enfundado en una camiseta amarilla hasta, finalmente, mi cara. Me miró directo a los ojos.

EL PERRO NO PODÍA CRUZAR EL CANAL. PERO NO ME VOLVÍ. NUNCA LO HAGO.

y un simpático bigote y barba. Caminaba entre las sillas, levantándose sobre sus patas traseras pidiendo a los demás competidores comida.

Perro astuto, pensé. Yo no le daría de comer.

POCO ANTES DE las 8, a la mañana siguiente, temblaba de frío cuando me coloqué en la línea de salida. El suelo estaba húmedo y nubes oscuras cubrían las montañas Tian Shan, frente a nosotros. Estábamos a 2.133 metros de altura y la carrera de hoy ascendería a más de 2.743. Pensaba exclusivamente en el reto que tenía por delante; no podía distraerme. Pero mi concentración se

“Eres mono”, le dije, suavemente, “pero espero que seas rápido si no quieres que te pisen”.

Miré a mi alrededor; alguien debía quitarlo del camino. “¿Nadie sabe de quién es este perro?”, pregunté mientras empezaba la cuenta atrás. Ningún local o miembro del personal se había dado cuenta. Nueve, ocho, siete...

“Vete”, le dije, dándole un empujoncito. Pero solo le dio un mordisco juguetón a mis polainas; dio un saltito hacia atrás y se adelantó de nuevo a olfatearme.

La carrera comenzó y el perro vino corriendo conmigo. El juego de las polainas era más divertido ahora que se movían y el perro danzaba alrededor

de mis pies como si fuera lo más divertido del mundo. Pero lo último que yo quería era tropezarme con él y hacerle daño, o a mí. Debía concentrarme en mantener el paso, así que me sentí aliviado cuando miré hacia abajo otra vez y el perro había desaparecido.

Salimos del bosque y el camino comenzó a ascender hacia las montañas. Mantuve un ritmo de un kilómetro y medio por cada seis minutos, concentrándome en zancadas cortas y pies rápidos. Entonces vi movimiento de reojo. Me obligué a mirar hacia abajo por un instante. El perro había vuelto. Había perdido interés en mis polainas; parecía satisfecho solo con correr a mi lado. Qué raro, pensé. ¿Qué hace aquí? Me gustaban los perros. Lucja y yo habíamos tenido un San Bernardo, pero cuando murió no quisimos volver a pasar por un dolor así. Pero lo único que me preocupaba de este era que hiciera que me tropezara o perdiera la concentración.

Seguí mi camino y atacué la pendiente. Zeng, el corredor chino en primer lugar, se había alejado un poco más adelante y no escuchaba que nadie viniera detrás. Estábamos solos, el perro y yo, lado a lado, negociando nuestro camino por la brecha zigzagueante.

Cuando nos encontramos con un canal de un metro de ancho que



Dion siente que, de muchas maneras, al encontrar a Gobi se encontró a sí mismo.

interrumpía el camino, salté sobre la rápida corriente de agua sin interrumpir el paso. El perro se quedó detrás, ladrando y chillando. Pero yo no me volví. Nunca lo hago. Seguramente el dueño del perro vivía cerca del campamento. Ya había hecho ejercicio, estafado a algunos competidores para que lo alimentaran y ahora debía volver a casa. Continué, concentrado en la carrera.

Entonces vi un destello marrón y el perro estaba de vuelta. *Pequeño cabezón*, pensé.

El camino se volvió más empinado y la temperatura bajó. El viento me entumecía la cara y los dedos y la altitud debilitó mi respiración, haciendo

que me sintiera un poco mareado. Cada paso se convirtió en una lucha.

Cuando finalmente apareció un puesto de control, los voluntarios y organizadores nos animaron como siempre. Pero esta vez sus gritos eran un poco más fuertes. “¡Ahí está el perro otra vez!” Casi había olvidado al perrito que corría junto a mí. Me había seguido el paso mientras yo luchaba con la pendiente, dando saltitos como si correr 700 metros dentro del cielo fuera lo más natural del mundo.

En los puestos de control, los corredores rellenan sus botellas y los médicos se aseguran de que estemos bien. Pero esta vez el perro recibió mucha más atención y los voluntarios se hicieron fotografías con él. Cuando seguí mi camino, pensé que el perro se quedaría ahí, buscando comida, pero se me unió de nuevo.

Si ascender la montaña había sido difícil, el descenso de ocho kilómetros a través de un sendero de rocas y piedras sueltas era otro tipo de dolor, muy particular. Era brutal para mis articulaciones y tuve que esforzarme mucho para acercarme a mi ritmo máximo. Tommy pasó volando junto a mí, seguido de Julian. Estaba decepcionado de mí mismo por agotarme tanto en el ascenso, pero el camino finalmente se niveló y pude acelerar. No alcancé a Tommy, a Zeng o a Julian ese día, pero me sentía bien peleando por el tercer puesto general.

La gente nos aclamó cuando el perro y yo cruzamos juntos la meta.

Podría jurar que se estaba luciendo, agitando la cola aún más rápido. “¡Vaya perro, amigo!”, dijo Tommy. “¡Te ha seguido todo el día!”

Alguien encontró un cubo y le dio algo de agua, pero yo me alejé, no quería estar en la multitud. Cuando el perro terminó de beber, levantó la mirada directo a mis polainas amarillas y se acercó trotando. Parecía decidido a seguirme.

En cuanto me senté en mi tienda de campaña, el perro se acurrucó junto a mí, y yo comencé a pensar en gérmenes y enfermedades. Es crucial mantenerse tan limpio como sea posible en estas carreras, ya que, al no poder lavarte es fácil ponerse enfermo con todo lo que uno toca.

Aún faltaban algunas horas para mi comida de las 6:30, así que saqué unas nueces y carne seca. La manera en que el perro me miraba a los ojos era inquebrantable. Me di cuenta de que no lo había visto comer en todo el día. “Toma”, le dije y le lancé la mitad de la carne. El perro la masticó, la tragó, giró algunas veces, y se echó. En solo segundos estaba roncando, profundamente dormido. Y yo también.

Me desperté más tarde y me encontré a mis compañeros de campamento susurrando como niños. “Qué mona es”. “¿No es la misma perra de anoche? ¿Sabes que lo estuvo siguiendo todo el día?”

Ni siquiera me había puesto a pensar si era macho o hembra. Abrí los ojos y la perra me estaba mirando

fijamente. “Sí”, dije. “Se quedó conmigo todo el día. Tiene un buen motor”.

Algunos le daban comida y ella generalmente la aceptaba, como si quisiera presumir de buenos modales. Les dije que suponía que pertenecía a alguien del campamento anterior.

“No lo creo”, dijo Richard. “Algunos de los corredores dijeron que estuvo con ellos ayer en la duna”.

Me quedé estupefacto. Había corrido unos 80 kilómetros en dos días con esas patas tan cortas.

salida, desapareció entre la multitud. Yo estaba demasiado concentrado como para preocuparme. Pero aquí estaba Gobi de nuevo, mirándome mientras abrochaba mi mochila. Ya estaba lista. Y yo también.

Luego nos encontramos con un río de rápido cauce y, por lo menos, 45 metros de ancho. Julian ya lo había cruzado y yo empecé a vadearlo sin detenerme. El agua me llegaba a las rodillas y había rocas resbaladizas en el fondo. Un paso en falso y mi competición habría terminado.

SOLO CON SU PRESENCIA DECIDIDA, GOBI ME ANIMABA A SEGUIR.

“Sabes lo que debes hacer ahora, ¿no?”, dijo Richard.

“¿Qué?”, pregunté.

“Ponerle un nombre”.

A LA MAÑANA SIGUIENTE tuve que interrumpir mi carrera después de solo un kilómetro y medio, maldiciendo mi propia estupidez. Me había puesto una chaqueta, pero el sol salió inesperadamente. Me detuve a guardarla y Tommy, Julian y dos más me sobrepasaron. Luego, otra corredora se acercó y le sonreí.

“Hola, Gobi”, la saludé por el nombre que le había dado la noche anterior. “¿Has cambiado de opinión?”

Había pasado la noche acurrucada a mi lado, pero una vez en la línea de

Estaba tan concentrado que no pensé en Gobi. Supongo que creí que cruzaría por su propio camino, como el día anterior. Pero a cada paso, ladraba y aullaba con más desesperación. Había recorrido un cuarto del camino cuando hice algo que nunca había hecho en una carrera. Volví.

Gobi empezó a correr de un lado al otro de la orilla cuando me vio volver. ¿Me costaría mi lugar en el podio? La cogí con mi brazo izquierdo y vadeé de nuevo el agua fría. Era mucho más ligera de lo que pensaba. Solo tenía el brazo derecho para mantener el equilibrio, avanzaba lentamente. Resbalé más de una vez. En una ocasión incluso caí de mi lado izquierdo, mojado a Gobi. Pero ella no se retorció.

Se quedó tranquila, dejando que me ocupara de mantenerla a salvo. Nuestras caras llegaron a estar al mismo nivel, y podría jurar que me miró con cariño y gratitud genuinos.

La dejé en la otra orilla y ella se sacudió y me miró fijamente. “¿Ya estás lista?”, le pregunté, incapaz de dejar de sonreír. “Bueno, vámonos”.

Entonces miré hacia arriba y me encontré con un viejo con su burro. Nos miraba, imperturbable. ¿Qué

Gobi bajo un sol cruel. Decidí que era demasiado para Gobi, así que ella viajaría al siguiente campamento en el coche de un voluntario. Me aseguré de que la mantuvieran hidratada

El cuarto día hizo un calor brutal, con temperaturas que rondaban los 37 grados. Me mantuve al frente largo rato, pero eso significaba que abría la ruta y nada me resguardaba del viento. Echaba de menos a Gobi mor-diéndome las polainas, animándome

GOBI CONFIÓ EN MÍ PARA AYUDARLA. ¿CÓMO PODÍA ABANDONARLA?

habrá pensado de esa escena?, me pregunté.

Iba detrás de los líderes, pero me esforcé por alcanzarlos. Cuando sentía que me agotaba, solo debía mirar a Gobi. Su sola presencia, lo decidida que estaba, me impulsaba a continuar.

Más tarde, a un par de kilómetros de la meta, hice una serie de *sprints* para alcanzar a Tommy y a Julian. Los pulmones me quemaban, pero para Gobi era un juego, me daba mucha energía, y adelantamos a los líderes. Crucé la meta en primer lugar, con Gobi pisándome los talones. El sonido del tambor de la meta no ahogaba los vítores de organizadores y voluntarios.

EL CUARTO Y quinto día eran sesiones agotadoras sobre la superficie negra y dura del desierto del

a acelerar. Sentía mis piernas duras como el cemento y mi mente se atormentaba con ideas familiares. Quizá mi época ya había pasado. Quizá fue un error venir. Cuando Tommy, Julian, Zeng y otro corredor me adelantaron, la carrera había dejado de importarme. Durante el último kilómetro y medio, solo quería que todo terminara. Pensaba en Lucja diciéndome que lo consultara con la almohada, que me sentiría mejor después de descansar un poco y comer algo, pero otra voz me ordenaba abandonar las competiciones por completo.

Entonces salí de la última vuelta y vi a Gobi en la meta, sentada sobre una roca, escudriñando el horizonte. Por un momento se quedó inmóvil y me pregunté si me reconocería. Saltó de la roca y una mancha marrón se me

acercó corriendo, ondeando su pequeña lengua.

Sonreí por primera vez en el día.

De vuelta en la tienda de campaña, con Gobi acurrucada a mi lado, no podía conciliar el sueño. Echaba de menos a Lucja. Me apoyaba en ella de muchas maneras durante las competencias. Cuando me frustraba, ella me hacía sentir mejor. Uno de mis recuerdos más preciados en una competición es nuestro primer Maraton des Sables juntos. El primer día, casi me doy por vencido. Pero logré mejorar y, según se acercaba el final del último día, estaba satisfecho con estar entre los primeros 100 puestos. Entonces, metros antes de la meta, vi de lejos a Lucja, con la mano sobre los ojos, protegiéndose del sol, mirando en mi dirección.

“¿Qué estás haciendo aquí?”, le pregunté cuando llegué a su lado. Seguramente ella había llegado a este punto hacía una hora.

“Quería terminar contigo”, respondió. Cruzamos la meta de la mano. Ella pudo conseguir un puesto mucho mejor, pero quiso esperarme.

Necesitaba a Lucja. Pero hoy me había percatado de algo más. Había echado de menos a Gobi, y la volvería a echar de menos al día siguiente. Era una excelente distracción durante la carrera y me inspiraba. No sabía nada sobre técnicas o estrategias de carreras; era una luchadora que se negaba a darse por vencida. Después de solo dos días corriendo al lado de Gobi,

me di cuenta de que me alegraba verla mover sus patitas.

Así que, aunque el quinto día el calor fue aún mayor —habíamos llegado a la arena negra del Gobi, y la temperatura subió hasta los 51 grados— mantuve la delantera. Y cuando me sentí agotado, saqué de mi mochila un iPod. Lo había reservado para cuando necesitara un impulso, y mi combustible era Johnny Cash. Cuando su voz llenó mis oídos con sus letras sobre hombres marginados, mi resiliencia aumentó. Estaba cantando para mí, impulsándome a esforzarme, a probar a aquellos que dudaban de mí, su error.

Cerca de la meta estaba totalmente agotado, pero ahí estaba Gobi, igual que el día anterior. Vino corriendo para acompañarme los últimos 60 metros y terminamos juntos.

Estaba emocionado. Había asegurado la segunda posición general y un lugar en el podio; los 10 kilómetros del último día serían meramente simbólicos, seguidos de una comida de celebración. Me había probado a mí mismo que mi carrera de maratonista todavía no había terminado.

“¿Qué vas a hacer con la pequeña?” preguntó más tarde uno de los competidores, señalando a Gobi.

Era una pregunta que yo mismo me había estado haciendo. ¿Gobi tendría a su dueño en la orilla del desierto? Cuando lo preguntaba, todos opinaban que seguramente era una perra callejera, como otros millones

en China. No quería dejarla: Gobi me había elegido a mí entre muchos. Desde que empezó a morder mis polainas, casi no había querido despegarse de mi lado. Confió en mí para ayudarla y, después de haber mantenido mi ritmo, ¿cómo podía abandonarla?

“¿Sabes qué?”, le respondí. “Encontraré una manera de llevarla a casa”.

Hacía una semana que no hablaba con Lucja, y le llamé algo nervioso.

Pero primero, según una mujer del WorldCare Pet Transport, un servicio de transporte de mascotas de Pekín, debíamos hacerle una prueba de rabia en Urumqui y esperar 30 días en esa ciudad. Luego podría volar al Reino Unido a pasar su cuarentena, pero solo desde Shanghái o Pekín. Y para poder volar a cualquiera de esas ciudades, debía ir acompañada por la misma persona que la sacaría de China.

NO SABÍA CÓMO ENCONTRAR A GOBI EN UNA CIUDAD DE 4 MILLONES DE PERSONAS.

¿Cómo podría decirle que volvería de China con una perra callejera?

Pero antes de saludarla siquiera, Lucja preguntó: “¿cómo está Gobi?”

Estaba perplejo. “¿Sabes de Gobi?”

“¡Sí! Algunos corredores la mencionan en sus blogs. Es mona, ¿no?”

“Lo es. Quería hablar contigo...”

“¿La traerás a casa? Sabía que lo harías en cuanto supe de ella”.

No fue tan sencillo como esperábamos.

DEJÉ A GOBI en la capital regional, Urumqui, en casa de uno de los voluntarios. De vuelta a casa, volví al trabajo y Lucja y yo averiguamos qué pasos debíamos seguir para traer un perro al Reino Unido. Gobi debía pasar cuatro meses en cuarentena en el aeropuerto de Heathrow.

Iba a costar varios miles de dólares, así que creamos una página de financiación colectiva y pusimos el límite de 6.500 dólares. Dos días más tarde, el diario *Daily Mirror* se puso en contacto con nosotros, y 24 horas después de que publicaran “El conmovedor vínculo entre un ultramaratonista y la perra callejera a la que se niega a abandonar”, sobrepasamos nuestra meta. Les siguieron medios de todo el mundo y logramos reunir los fondos suficientes para traer a Gobi a casa.

Solo había un problema: se había perdido.

GOBI había encontrado la manera de escaparse de la casa del voluntario unos días antes. Lucja y yo estuvimos de acuerdo: para tener las mayores probabilidades de

encontrarla, debía volver a Urumqui. En la destilería de whisky donde soy gerente fueron muy comprensivos. Estaba desesperado, pero encontrar a Gobi era el mayor deseo de mi vida.

Cuando aterricé en Urumqui, me reuní con el comité de búsqueda, liderado por una amante de los perros llamada Lu Xin. Habían colgado muchos carteles y llamado a una gran cantidad de puertas. Me sorprendió la amabilidad de aquellos extraños que no dudaron en ayudar. Pero no podía imaginarme cómo encontraríamos a Gobi en esta ciudad de más de cuatro millones de habitantes. Parecía una tarea imposible.

Volví tarde al hotel el primer día de búsqueda. Estaba afectado por el cambio de horario y no había probado bocado desde el desayuno.

Llamé a Lucja y una ola de tristeza fluyó a través de mí, como el agua de un desagüe. No podía más que llorar.

Cuando finalmente recuperé el aliento, me dijo que debíamos usar los medios locales. Habían programado una entrevista en televisión para el día siguiente.

“Sabes lo que te voy a decir, ¿no?”, dijo Lucja.

Lo sabía. Pero quería escucharlo de todos modos. “Consúltalo con la almohada. Tendrás una nueva perspectiva por la mañana”.

EL REPORTERO DE televisión quiso saber por qué un tipo que vivía en Escocia había venido hasta

aquí solo para buscar a un perro, y sabía que la búsqueda era llevada a cabo por los locales. La difusión funcionó; al día siguiente se unieron más voluntarios y tuvimos más peticiones de entrevistas por toda China. Una emisora de televisión mandó a un equipo para seguirme y transmitir la búsqueda en directo.

Necesitábamos la difusión para convencer a los locales de interesarse por una perrita, y dio pistas nuevas, aunque hasta entonces todas habían resultado callejones sin salida. Sin embargo, debía tener cuidado con los medios, especialmente los internacionales; nos advirtieron que no criticáramos al Estado. Si las autoridades sentían que China estaba siendo mal representada —como, por ejemplo, llena de bárbaros come-perros— podríamos perder su cooperación. Un artículo especuló con que Gobi había sido raptada como carne de perro. (Los locales me dijeron que esa práctica no era común en la región).

Fue emocionante cuando, al cuarto día, llegó Richard, mi compañero de tienda de campaña de la carrera. Su trabajo le permitía viajar por toda China, así que se ofreció a ayudar en la búsqueda. Yo no lo sabía entonces, pero Lucja le pidió que me cuidara. Ella sabía que yo estaba presionado y no comía como debía. Fuimos a correr, algo que yo necesitaba mucho; tenía el ojo puesto en las montañas y Richard me ayudó a repartir carteles en las aldeas de por ahí.

Aun así, mi desesperación aumentaba cada día. Sentía el dolor de estarla perdiendo. Habíamos seguido unas 30 pistas, ido a ver perros que no se parecían en nada a ella, disminuyendo mis esperanzas cada vez más.

Catorce días después de que desapareciera recibimos una nueva pista. Alguien vio a un perro callejero que se parecía mucho y lo había llevado a casa. Mandaron una foto por mensaje de texto, pero estaba borrosa y el perro tenía una gran cicatriz en la cabeza. Tenía mis dudas, pero fuimos a verlo.

Condujimos hasta una comunidad vallada y aparcamos. Entré en la casa y, de pronto, una mancha color arena cruzó la habitación de un salto y empezó a saltar. “¡Es ella!”, grité, cogiéndola y creyendo que soñaba. Chillaba y ladraba con la misma emoción de cuando nos reunimos en la meta. “¡Es Gobi!” Se acurrucó en mi regazo.

Llamé a Lucja: “¡La encontramos!”, exclamé en cuanto contestó. No dijimos nada durante un rato. El llanto nos tenía muy ocupados.

NO PODÍA ARRIESGARME a dejar a Gobi sola en China otra vez. Además, seguramente la habían atropellado: no era solo la herida de la cabeza, tenía la cadera dislocada y necesitaba una operación. Así que

La primera carrera de Gobi en la playa de su nuevo hogar, en Edimburgo, Escocia.



Lucja y yo decidimos que me quedaría. Acompañaría a Gobi durante los 30 días después de su vacuna contra la rabia y luego pasaríamos juntos los tres meses de cuarentena en China, y así evitaríamos que pasara sola cuatro meses en Reino Unido. Temía que mis jefes creyeran que me estaba aprovechando de ellos, pero otra vez fueron muy comprensivos.

“Supongo que este es el inicio de nuestra vida juntos”, le dije a Gobi después de tomar la decisión. Me miró con sus grandes ojos fijos en los míos, igual que en la competición. Estaba convencido de que me estaba diciendo que no le importaba cuál fuera el siguiente reto, que contara con ella.

Nos mudamos a Pekín, donde alquilé un pequeño apartamento. La prueba de la rabia salió negativa y luego operaron a Gobi de la cadera. Solo tardó unos días en caminar de nuevo. Pasamos mucho tiempo

paseando a lo largo del canal cuando hacía buen tiempo. Pronto aprendimos que los mejores puestos callejeros de comida servían *jianbing*, una *crepe* rellena de huevo. No nos cansábamos de ellas. Incluso encontramos un café donde al personal no le importaba sentarnos en una mesa exterior; en una ciudad donde generalmente no se permite subir perros a taxis o autobuses, y solo desde 2015 se permite que los perros guías suban al metro, era una gran ventaja.

Gobi parecía más contenta que nunca, tenía la cabeza erguida y los ojos brillantes. Era difícil saber que hacía poco había sido una perra callejera. A veces me escapaba al gimnasio o al supermercado, pero a Gobi no le gustaba que la dejara sola. Cuando volvía, corría en círculos y ladraba llena de emoción. Y al cogerla, la invadía una enorme calma, como cuando cruzamos el río.

Nuestra vida en Pekín se volvió más complicada en noviembre, cuando el gobierno encendió el sistema de calefacción nacional y la contaminación empeoró. El apartamento se volvió un horno, pero yo no quería abrir las ventanas para no dejar entrar el aire contaminado. Era imposible ir a caminar.

Finalmente, tras cuatro meses en China, podíamos irnos a casa.

“¡VAYA!”, EXCLAMA LUCJA mientras los tres subimos corriendo Arthur’s Seat, la empinada montaña tapizada

de hierba que domina el paisaje de Edimburgo. “¡Cuánta energía tiene!”

Es mi 42 cumpleaños —un día después de que Gobi y yo volviéramos a casa— y los tres vamos a correr juntos por primera vez. Gobi se vuelve, con la lengua fuera, los ojos brillantes y el pecho hinchado. Ella y Lucja se cayeron bien desde el momento en que se conocieron y parece entender lo que Lucja acaba de decir.

“Aún no has visto nada”, le digo, apretando el paso para liberar la tensión de la correa de Gobi. “Lo hizo igual en las montañas Tian Shan”.

Gobi es una escaladora nata, y se anima a cada paso.

Esta perrita me ha cambiado de una forma que estoy empezando a comprender. Que un ser vivo confíe tanto en ti y te dé esa clase de amor y devoción es algo poderoso.

Amor. Devoción. Atención. Afecto. Todo eso desapareció de mi vida cuando estaba creciendo. Ahora tenía la oportunidad de tratar a alguien vulnerable como yo hubiera querido que me trataran entonces. De muchas maneras, cuando encontré a Gobi, me encontré a mí mismo.

Gobi se vuelve otra vez, tirando de la correa, y podría jurar que sonríe. Lucja y yo nos miramos y reímos mientras corremos, disfrutando del momento que tanto habíamos deseado: estar juntos. 💎

DEL LIBRO *FINDING GOBI* POR DION LEONARD Y CRAIG BORLASE. DERECHOS DE AUTOR © 2017 POR DIONLEONARD. REPRODUCIDO CON EL PERMISO DE THOMAS NELSON.

ROMPECABEZAS

Del 1 al 25

MEDIA Incorpora los números del anillo exterior en la cuadrícula. Cada número debe colocarse en una de las cinco celdas que se encuentran en la dirección indicada por el galón correspondiente. Los números deben serpentear en vertical, horizontal o diagonal para formar una secuencia del 1 al 25. (Por ejemplo, el 2 debe estar junto al 1 y el 3.) Solo hay una solución. ¿Puedes dar con ella?

21	14	19	23	4	8	22
24			1			20
3						18
17						9
13						5
6						12
25	15	16	11	2	7	10

Matelógica

DIFÍCIL Cada letra de la cuadrícula representa alguno de los números enteros del 1 al 9. Ninguna tiene el mismo valor.

Basándote en las siguientes pistas, ¿puedes deducir qué dígito representa cada una?

1. $B \times F =$ el número de dos dígitos AB
2. $B + J = G$
3. $D \times D =$ el número de dos dígitos BC
4. Una de las filas solo contiene números impares.

A	B	C
D	E	F
G	H	J

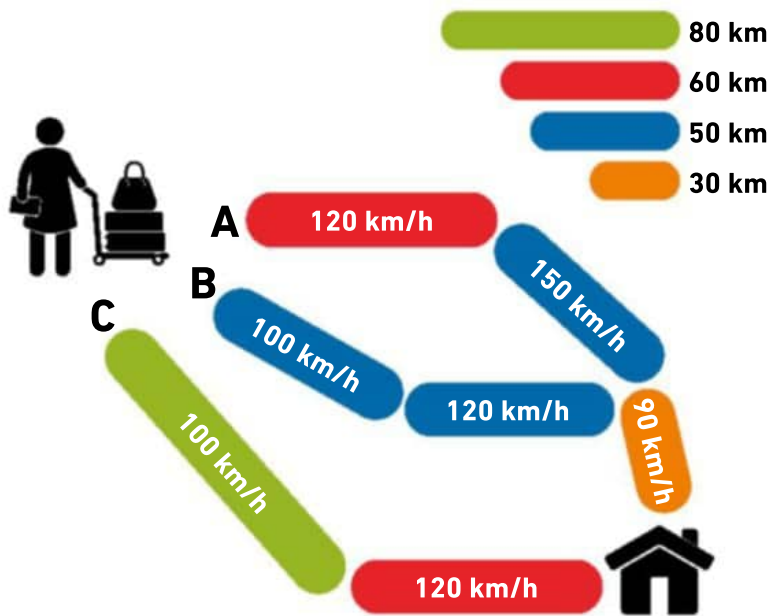
Aficiones

FÁCIL Omar, Oriana, Rosa y Alberto tienen diferentes aficiones: escalada, kayak, clases de cocina y tirolina. Según las pistas siguientes, ¿puedes averiguar qué actividad prefiere cada uno?

- ♦ Escalar no es la afición favorita de Omar.
- ♦ A Oriana le dan miedo las alturas.
- ♦ Rosa no puede practicar su actividad sin un arnés.
- ♦ Alberto prefiere mantener los pies en la tierra.

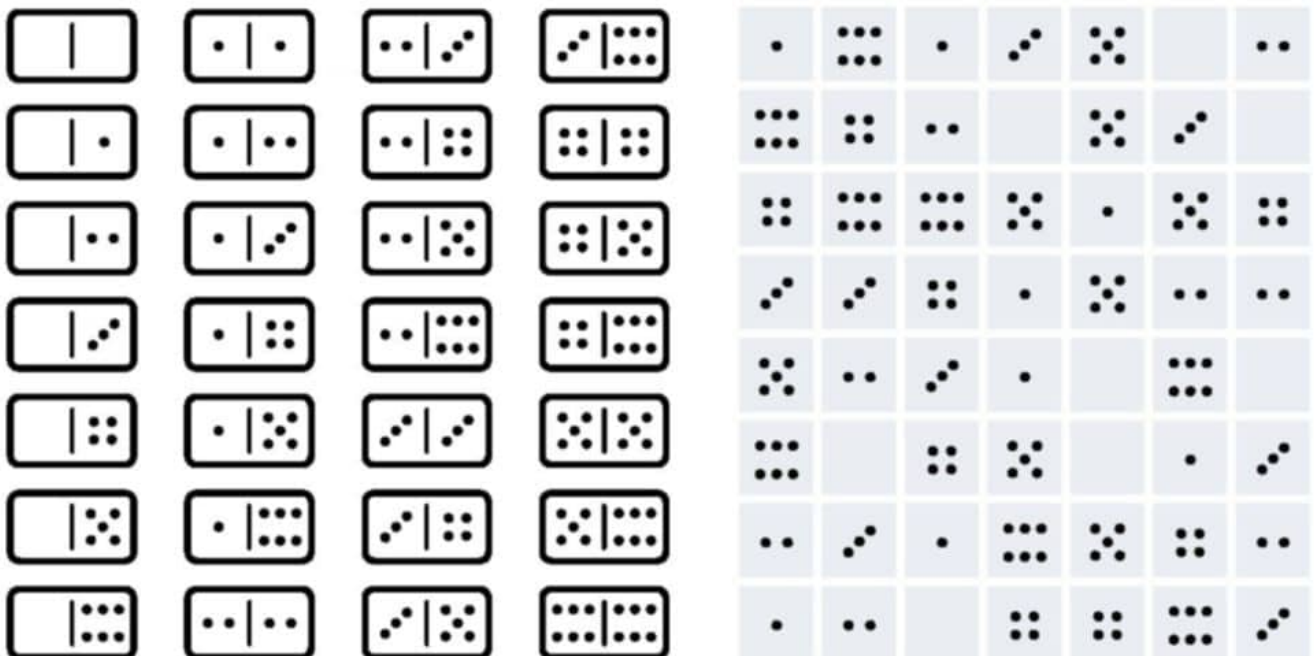
Trenes

MEDIA Este mapa le muestra a Luisa su destino y tres rutas de tren que puede seguir para llegar a él. Cada segmento de la vía férrea tiene un límite de velocidad distinto. Las longitudes de dichos segmentos se indican a la derecha con una clave de color. Suponiendo que los trenes siempre vayan a la máxima velocidad permitida y que no hagan escala alguna, ¿cuál es la ruta más rápida: A, B o C?



Dominó

FÁCIL Con un dominó convencional de dobles de 28 piezas se ha formado un rectángulo. ¿Puedes delimitar las líneas para mostrar el lugar de cada pieza? Hemos listado todas para que las puedas tachar según las encuentres.



Mira las respuestas en la página 122.

RESPUESTAS ROMPECABEZAS

Viene de la página 120.

Del 1 al 25

21	14	19	23	4	8	22
24	20	17	1	24	25	20
3	18	21	23	2	3	18
17	17	16	22	4	9	9
13	15	13	5	10	8	5
6	14	12	11	6	7	12
25	15	16	11	2	7	10

Matelógica

2	4	9
7	8	6
5	3	1

Aficiones

A Omar le gusta la tirolina,
a Oriana le gusta el kayak,
a Rosa le gusta la escalada
y a Alberto las clases de
cocina.

Trenes

La Ruta A, que tardará
70 minutos.

Dominó

.	•••	.	/	••		••
•••	••	••		••	/	
••	•••	••	••	.	••	••
/	/	••	.	••	••	••
••	••	/	.		••	
•••		••	••		.	/
••	/	.	•••	••	••	••
.	••		••	••	••	/



Jeff Widderich

			8	1		4		
		4				2	5	
						3	9	
	3		2					
	1		3		5		4	
				9	4		3	
	6	5						
	7	9				8		
		2		6	7			

Para resolverlo

Debes rellenar cada celda con
un número del 1-9 de manera
que:

- ♦ Cada fila horizontal y
columna vertical incluya los
9 números (1-9) sin repetir
ninguno de ellos.
- ♦ Cada una de las cajas de
3 x 3 contenga los nueve
números, ninguno repetido.

SOLUCIÓN

3	1	5	7	9	6	2	4	8
4	9	8	3	2	5	6	7	1
6	2	7	8	4	1	5	9	3
7	3	1	4	9	8	5	2	6
2	4	9	5	8	3	7	1	6
5	8	6	1	7	2	9	3	4
8	6	3	9	5	4	1	2	7
1	5	2	6	3	7	4	8	9
9	7	4	2	8	1	3	6	5

VOCABULARIO

“Preocúpate del sentido, y las palabras saldrán por cuenta propia” (Lewis Carroll).

¿Conoce el significado preciso de los siguientes términos?
En la página siguiente encontrará la respuesta correcta.

Víctor García de la Concha, de la Real Academia Española

1. ahondar **A** Ahuecar la tierra alrededor de las plantas. **B** Hacer algo hondo o más hondo. **C** Hacer agujeros en el terreno o en algo sólido.

2. cuestionar **A** Poner en duda la validez o los motivos de algo. **B** Exponer algo a alguien para que lo acepte. **C** Aspirar a conseguir algo.

3. deambular **A** Dirigirse a un lugar. **B** Seguir algo su curso o desplazarse. **C** Andar o ir de un lado a otro sin dirección determinada.

4. expandir **A** Dilatar algo, o hacer que aumente de tamaño. **B** Hacer que algo ocupe más espacio que antes. **C** Legar algo a muchos sitios o personas.

5. impactar **A** Enfrentarse o pelear una persona con otra. **B** Hacer impacto en alguien o algo. **C** Dar la mano una persona a otra en señal de saludo.

6. licitar **A** Elegir una cosa entre varias. **B** Hacer que algo produzca resultados óptimos. **C** Ofrecer precio por algo en una subasta.

7. manufacturar **A** Fabricar con medios mecánicos algo. **B** Hacer que algo sea más fácil o requiera menos esfuerzo. **C** Proporcionar algo a alguien.

8. paliar **A** Difuminar los trazos de lápiz o de color de una pintura. **B** Retrasar o aplazar algo. **C** Mitigar o hacer más soportable algo negativo.

9. revocar **A** Recordar a alguien o algo. **B** Anular o dejar sin efecto algo, especialmente un mandato o resolución. **C** Hacer más fuerte algo.

10. socavar **A** Penetrar profundamente en algo. **B** Ahondar en la tierra para construir un paso subterráneo. **C** Excavar algo por debajo.

11. transitar **A** Ir o pasar de un punto a otro por un camino o una vía pública. **B** Seguir algo su curso. **C** Recorrer un trayecto corriendo.

12. vejar **A** Hacer que alguien parezca más viejo. **B** Maltratar o hacer sufrir a una persona humillándola. **C** Decolorar la ropa.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. ahondar (B) Hacer algo hondo o más hondo: “Ahondaba en lo más profundo de su ser sin encontrar respuesta”.

2. cuestionar (A) Poner en duda la validez o los motivos de algo: “Siempre cuestionaba las ideas de los demás”.

3. deambular (C) Andar o ir de un lado a otro sin dirección determinada: “Le gustaba deambular por las calles sin rumbo fijo”.

4. expandir (A) Dilatar algo, o hacer que aumente de tamaño: “Expandir la empresa era su mayor sueño”.

5. impactar (B) Hacer impacto en alguien o algo: “Le impactó una bola de nieve en mitad de la frente”.

6. licitar (C) Ofrecer precio por algo en una subasta: “Aunque licitó lo más alto que pudo, no pudo llevarse la pieza”.

7. manufacturar (A) Fabricar con medios mecánicos algo: “Manufacturar en Asia ahorra una gran cantidad en cada producto”.

8. paliar (C) Mitigar o hacer más soportable algo negativo: “Su insoportable dolor no se paliaba con nada”.

9. revocar (B) Anular o dejar sin efecto algo, especialmente un mandato o resolución: “Revocar aquella orden fue lo peor que podía pasar”.

10. socavar (C) Excavar algo por debajo: “Socavaron un túnel para una nueva estación”.

11. transitar (A) Ir o pasar de un punto a otro por un camino o una vía pública: “Transitaba a menudo por aquella calle”.

12. vejar (B) Maltratar o hacer sufrir a una persona humillándola: “Vejar a un anciano es perverso y cruel”.

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor

8 - 10: correcto

11 - 12: excelente

TRIVIAL

Samantha Rideout

1. ¿Qué tipo de nube se parece más a una esponjosa bola de algodón?

2. ¿Qué personaje canadiense, célebre en China, es prácticamente desconocido en su país?

3. La foca leopardo es un superpredador en qué zona del mundo.

4.Cuál es el primer objeto fabricado por los humanos que orbitó la Tierra.

5. Los infartos de miocardio son más comunes durante la primavera. ¿Verdadero o falso?

6. En el arte occidental, ¿qué es un memento mori?

7. ¿Qué país desplegó lobos robot, de brillantes ojos rojos, para ahuyentar a los osos?

8. Qué edificio español diseñó Frank Gehry con un programa informático

destinado originalmente a la industria aeroespacial.

9. Una fábrica estadounidense vende cerca de 80.000 tablas de lavar cada año a clientes que las usan para decorar, lavar sus prendas o...

10. ¿Qué forma de artritis suele afectar a la articulación del dedo gordo del pie?

11. ¿Cuál llegó el último: la brújula, la irrigación o la pólvora?

12. Los personajes de qué entrañable libro infantil fueron creados por el finlandés Tove Jansson.

13. Al principio, muchos científicos europeos no daban crédito a la existencia de este animal, ya que parecía una mezcla de mamífero y reptil. ¿De cuál hablamos?



14. El ruibarbo es delicioso y nutritivo, pero ¿qué parte es tóxica para los humanos?

Respuestas: 1. Cúmulo. 2. Mark Rowswell, cómic conocido en China como Dashan. 3. En la Antártida. 4. El satélite soviético Sputnik 1. 5. Falso: son más frecuentes en invierno y verano. 6. Una obra o símbolo cuyo objetivo es recordarle al espectador su condición de mortal. 7. Japón. 8. El museo Guggenheim de Bilbao. 9. Como instrumento musical. 10. La gota. 11. La brújula, inventada en el siglo XI. 12. Los Moomin. 13. Del ornitorrinco. 14. Las hojas.

CITAS CITABLES

Quiero hacer música que ayude, porque es mi forma de aportar. No soy médica, ni abogada, ni trabajo en el gobierno. Hago música.

—Lizzo, CANTANTE Y RAPER A ESTADOUNIDENSE

Pon todos los huevos en una cesta, y cuida esa cesta.

—Andrew Carnegie, EMPRESARIO Y FILÁNTRPO ESTADOUNIDENSE

Empecé a leer para distraerme del mundo, luego como una tarea, después como un hábito, luego como un lujo. Ahora me doy cuenta de que es una gran necesidad.

—Phoebe Waller-Bridge, ESCRITORA Y ACTRIZ

**O nos hacemos infelices o nos hacemos fuertes.
Lleva el mismo esfuerzo.**

—Carlos Castaneda, ANTROPÓLOGO

La esperanza es osada. Puede ver más allá de la conveniencia personal y abrirnos a grandes ideales que hacen que la vida sea hermosa y digna de ser vivida. Camina por la senda de la esperanza.

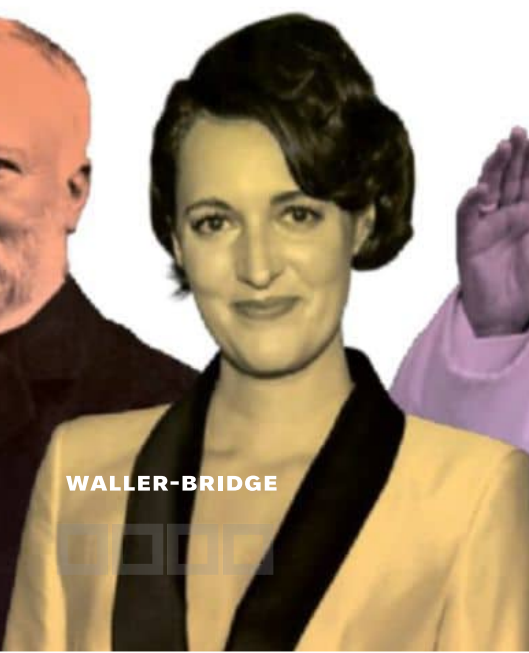
—Papa Francisco



LIZZO



CARNEGIE



WALLER-BRIDGE



PAPA FRANCISCO

PRÓXIMO MES

Nuestro misterioso olfato

Investigadores de todo el mundo intentan desentrañar el misterio del menos comprendido de nuestros sentidos.



FOTOGRAFÍA: ©FLASHPOP/STONE/GETTY IMAGES

Los mejores dúos

Ciertos alimentos son más potentes cuando se comen juntos.

DRAMA EN LA VIDA REAL

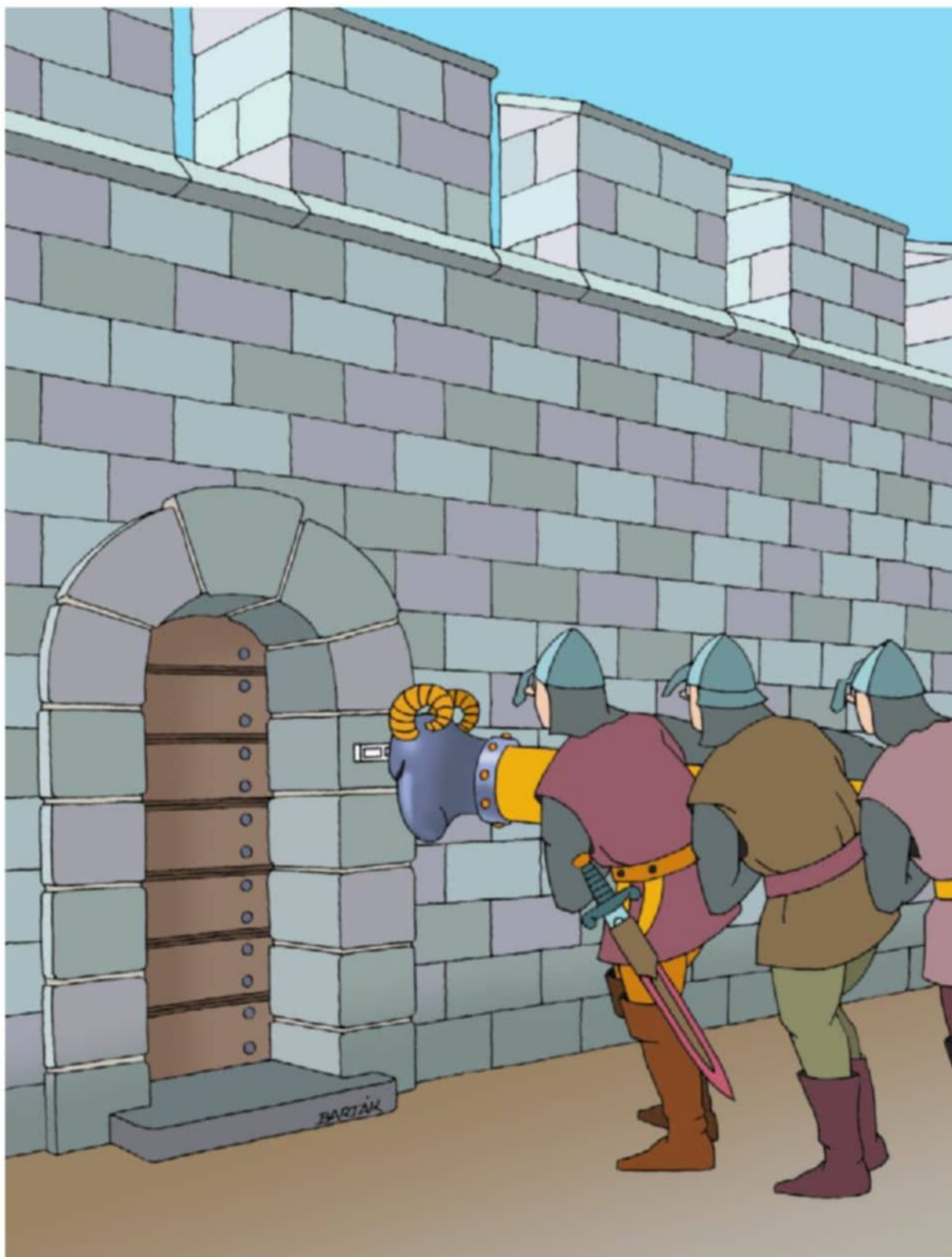
Rescate en un puente elevado

El camión colgaba a 20 metros sobre un río durante una tormenta.

¡Hora del festival de Eurovisión!

25 cosas que nunca supiste sobre el mítico concurso de la canción.

ÚLTIMA RISA



Máxima comodidad y elegancia
durante las 24 horas del día

ZAPATOS *Estilo y Relax*

DISPONIBLES EN TALLAS

36 a 41

Oferta especial
antes ~~45€~~
ahora **30€**

Tacón de cuña
extracómoda



LIGEROS
Y FLEXIBLES



HORMA
EXTRA
ANCHA



CIERRE
DE VELCRO



DETALLES
DE LUJO



¡Disfrute de los beneficios
de las **PLANTILLAS**
de auténtico
MEMORY FOAM!



¡NOVEDAD!



Efecto "anticansancio"



Reducen el impacto
en espalda y
articulaciones

¡Todo un regalo para sus pies!

¿Busca un calzado con el que pueda caminar durante horas cómodamente y a la vez ir a la moda? **Estilo y Relax** son la opción perfecta. Olvídense del dolor de pies, las piernas cansadas o incluso los dolores de espalda... Su novedosa Plantilla de Memory Foam se adapta al pie y actúa como amortiguador para reducir el impacto en las articulaciones y la zona lumbar al caminar, aliviando esas molestias. Además, su pequeña cuña tiene la altura recomendada por los podólogos ¡y su elegante color burdeos es la última moda esta temporada!

Solicite ahora los Zapatos Estilo y Relax

por sólo 30€

(más 4,95€ por gastos de envío)

902 107 902

PARA LOS LECTORES DE
Selecciones
READER'S DIGEST

**¡REGALO
SORPRESA!**



GALERIA
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

EQ67

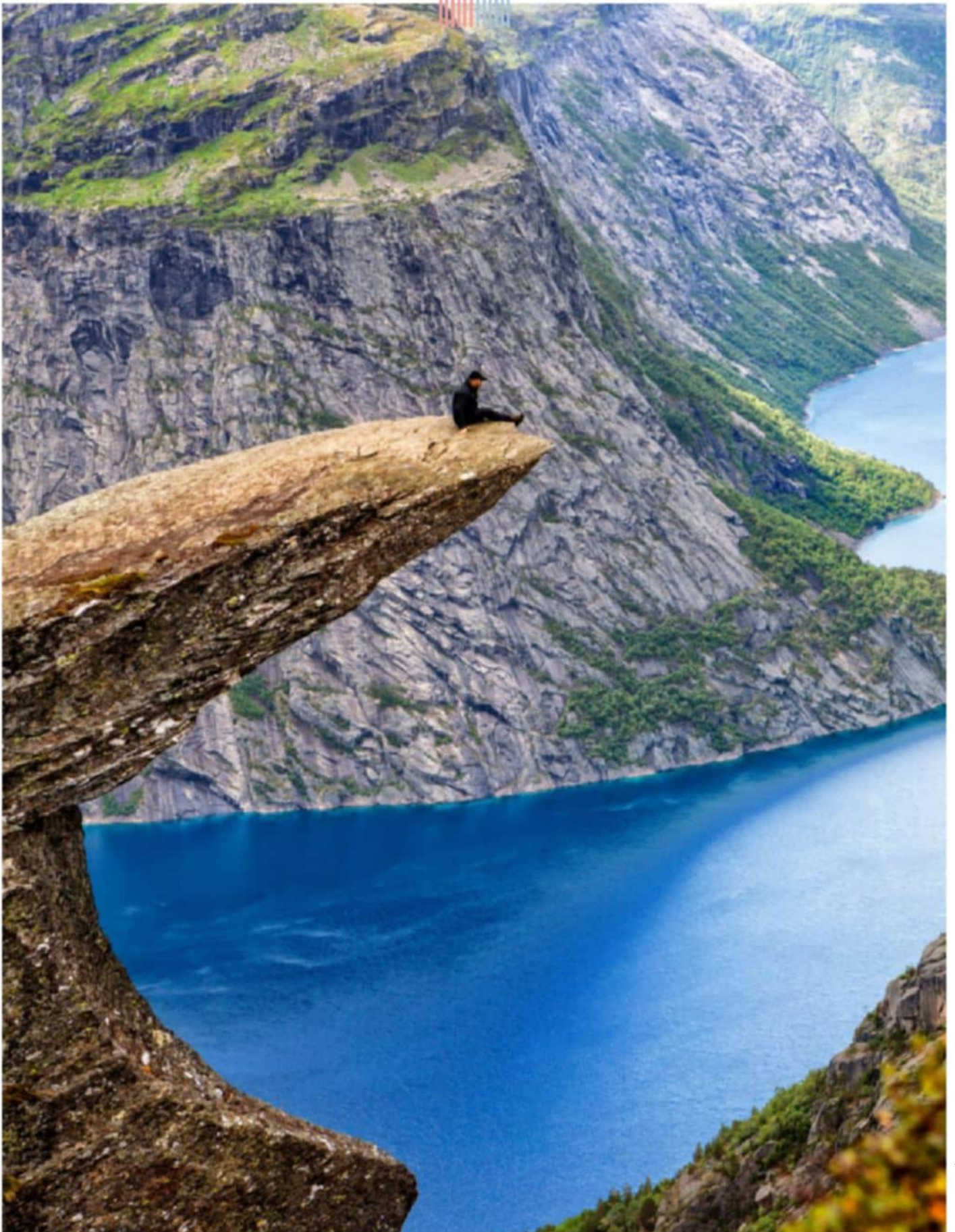


FOTO: ISTOCK / GOSIEK-B